著
リチャード・ブレナン
訳
青木 紀和

アレクサンダー・テクニーク 完全読本

The Alexander Technique Workbook

The Complete Guide to Health, Poise and Fitness

体がよみがえる姿勢と動作

医道の日本社
Ido-No-Nippon-Sha

CamScannerでスキャン

CONTENTS

訳者まえがき 2

推薦のことば 3

イントロダクション 6

PART 1
アレクサンダー・テクニークを知ろう 8

1 アレクサンダー・テクニークとは何か 10

2 成り立ちと発展 20

3 アレクサンダー・テクニークの効果 30

PART 2
アレクサンダー・テクニークの理解を深めよう 44

4 インヒビション 46

5 ディレクション 54

6 誤りやすい感覚評価 62

7 プライマリー・コントロール 74

8 結果志向 98

9 習慣の強制力 102

10 体、心、感情の統一 110

本当の自分を発見するための勇気を持つ
すべての人に本書を捧げます

PART 3
アレクサンダー・
テクニークを活かそう 118

11 気づきと観察 120
12 背中にも休憩を 130
13 自然な呼吸に改善する 140
14 レッスンで期待できること 146

用語解説 152
ウェブサイト一覧 153
参考文献 155
引用文献 156
索引／エクササイズ一覧 157
謝辞 159

THE ALEXANDER TECHNIQUE
WORKBOOK

RICHARD BRENNAN

Copyright © Collins & Brown, 2011
Text copyright © Richard Brennan, 2011
First published in the United Kingdom
in 2011 by Collins & Brown
An Imprint of Pavilion Books
Company Limited, 1 Gower Street,
London WC1E 6HD

Japanese translation rights arranged
with Pavilion Books Company LTD.
through Japan UNI Agancy, Inc., Tokyo
Japanese version copyright
© IDO-NO-NIPPON-SHA, Inc., 2016
All rights reserved.

本書の内容は、医学的なアドバイスを意図したものではありません。何らかの損傷や障害、医学的な問題が感じられた際は、本書の内容を行う前に、医療機関を受診してください。著者、訳者、編集者、発行者、出版社は、本書の掲載内容を利用したことによって生じた人的・物的な損失や損傷、将来的な変化について責任を負いません。

本書の無断転載（コピー、スキャン、デジタル化）を禁じます。

CamScannerでスキャン

イントロダクション

自己実現すること、潜在能力のすべてを発揮することが、人生の唯一の目標となる。

ロバート・ルイス・スティーブンソン

（訳注：『ジキル博士とハイド氏』などで知られるスコットランドの小説家）

本書を最初に出版してから、20年以上が経ちました。これまでに、世界で10万部以上販売され、私は多くの人から、感謝の電話やメール、手紙をもらいました。この本は、多くの人にとってアレクサンダー・テクニークの入門書となりました。読んでくれた人の何人かは、今はアレクサンダー・テクニークの指導者になってもいます。

私自身、坐骨神経痛によるつらい痛みを、アレクサンダー・テクニークによって克服することができた一人です。この本を書いたのは、私を救ってくれた素晴らしいメソッドを、多くの人に伝えたかったからです。

私がアレクサンダー・テクニークを知って、唯一後悔したことは、それまでの人生で、このメソッドに出会えなかったことです。アレクサンダー・テクニークとの出会いは、私にとって劇的で、私は数回のレッスンを受けただけで、アレクサンダー・テクニークの指導者資格コースに申し込みをしてしまったほどです。

1989年に指導者資格を得た後、どうしたらより多くの人に、このメソッドを伝えられるだろうかと考え、当時は入門書が少なかったので、まったく知らない人でもわかるような本を書こうと思い立ちました。

私たちは生活を通じて、身体面と心理面の緊張を加えてしまいやすい傾向があります。アレクサンダー・テクニークは、こうして溜め込んでしまった身体面・心理面の緊張を和らげるためのメソッドです。私たちは病気などによって、今までできたことができなくなるまで、それらの緊張に気がつかないことが多いのです。こうした緊張は、頭痛、腰痛、心疾患、関節炎、うつなどといったさまざまな問題の原因となります。無自覚な筋緊張をそのままにしていると、老化を早めたり、活力を弱めてしまうことになり、生活の質を低下させてしまいます。

私たちは、多くの社会的な責任を負うにつれ、ゆっくり動くことの楽さと優雅さを失ってしまいます。私たちにとって自分の体は、最も大切なもののはずです。しかし、自分の体を魅力的に見せようとするとき以外は、体にあまり注意を向けようとしません。私たちは知らず知らずのうちに、良くない姿勢のせいで、自然な動作を邪魔してしまい、人生のどこかで腰痛に悩むことになりやすいのです。しかし、バランスが良く、全体が調和しているように動いている人ほど、魅力的な人はいないでしょう。

アレクサンダー・テクニークの与えてくれる、とてつもなく大きな恩恵に気づいている人は少ないでしょう。逆に言えば、毎年何百万という人が受けなくてもよかった苦しみに悩まされているということです。

この本では、自己観察していく簡単なエクササイズを通じて、アレクサンダー・テクニー

ヴァルの体験

Val's story

ヴァル・オートリー
62歳
元バレエダンサー

ヴァルは以前、両手と両足の関節炎、肩と首の痛み、そして慢性的な坐骨神経痛に悩まされていました。アレクサンダー・テクニークのコースレッスンを受けた後に、彼女は次のように言いました。

「アレクサンダー・テクニークによって、自分の体が空間のどこにあるのかという気づきを得ることができました。つまり、脳の働きを通じて筋緊張をコントロールできるようになったということです。無意識に体を痛めることなく姿勢を維持していられることは、私にとって重要なことでした。

私は、心と体の完成とも言える1つの形を見いだすことができました。手足、頭、胴体をそれぞれ独立して機能させて混乱させるのではなく、1つの統一された全体の存在として機能させることができたということです。それによって、不必要な筋緊張を解放しただけでなく、幼年期に失ってしまった緩みがあって全体を調和させられる体の状態を、取り戻すことができたのです。

痛みはほとんどなくなり、私は体のバランスと安定を得られるようになりました。それによって、心理面のバランスと安定も得ることができたのです」

クをできるだけわかりやすく説明していこうと思います。そして、より幸福で、より満たされた生活を送るために、アレクサンダー・テクニークがどのように役立つのかを示そうと思います。

この本は新版で、旧版（原書）の持っていたわかりやすさを維持しながら改訂したものです。旧版ではイラストだったものを新版でカラー写真に差し替えました。これによって本のクオリティが上がったと思います。旧版が出版されたときは、パソコンを持っている人も少なく、ましてやインターネットはそれほど知られていませんでした。事実、旧版のとき、私はタイプライターで原稿を書いていました。このこと自体が、どれだけ私たちがこの20年間で進歩したかを示しています。

皆さんがこの本を読んで、楽しんでもらえれば何よりです。そして、楽に体を動かせるようになり、その楽な動きとともに人生を過ごす方法を見つけてくれることを心から望みます。

CamScannerでスキャン

PART

1

アレクサンダー・テクニークを知ろう

Introducing the Alexander Technique

CamScannerでスキャン

1

What is the Alexander Technique?

アレクサンダー・テクニークとは何か

明らかだが無意識な動きの反応、それを反射と呼ぶ。
アレクサンダーはその広範囲の科学分野の端緒を開いた。
それだけではなく、彼は是正と自己制御の技術を確立し、
その技術は今日まで知見の乏しかった「自己開発」における
多大なる発展につながった。

ジョージ・バーナード・ショー 『LONDON MUSIC』

CamScannerでスキャン

私はアレクサンダー・テクニークの指導者になってから、このメソッドについて、より一層関心を持つようになりました。F.M.アレクサンダーの姪のマージョリー・バーロウは、「アレクサンダー・テクニークは自分が何をしているかについてわかるようになり、また、望むのであれば、自分がしていることを止められるようになるための技術」と言っています。しかし、自分が何をしているかを正確に知るには、一生の時間がかかり得るものです。

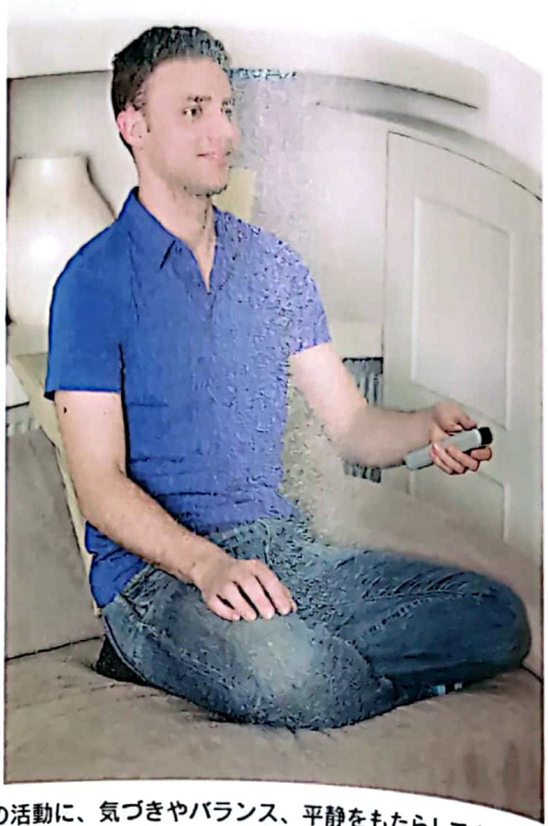
筋緊張は首や背中の問題の直接的な原因となりますが、アレクサンダー・テクニークはその筋緊張を緩和させる技術と言えます。しかし、それだけにはとどまりません。このメソッドは、より良く自己を知ること、つまり、周りで起こっていることに対する自己の反応を学ぶものでもあります。私たちの気づきや選択という意識を基にした技術、それがアレクサンダー・テクニークなのです。

2年前、私はエックハルト・トール（訳者注：精神世界分野の文筆家）の著書『ニューアース』に出てくる一節に出会い、それこそが、このメソッドが何であるかを説明しているものだと思いました。「すべての人は、彼ら自身の中の『ヒト』と『そのあり方』という要素の間で、適切なバランスを見いだす必要があることが大切だ」という一節です。トールはさらに続けてこう言っています。「私たちがこの世界で『する』すべてのことは、『ヒト』要素の領域に属することです。私たちが満たされて真の意味ある人生とするためには『ヒト』要素領域にとどまって『する』だけでは十分ではありません。どれだけ物事に懸命に取り組んでも、どれだけのものを達成しようとも『ヒト』要素だけでは決して十分なものになりません」。そしてトールは、「ヒト」と「あり方」が離れているのではなく、それらが重なり合っていることを自分の意識の中に見いだすことができるとしています。

私にとってこれは、アレクサンダー・テクニークが与えてくれる恩恵の素晴らしい説明でした。アレクサンダー・テクニークは、私たちが何をしようとも、自分に意識を向けていけるようにしてくれるでしょう。自分を「今、ここ」にいさせてくれるための実践的な技術だからです。あなたがこの技術を使って、自分として存在する仕方を学ぶことによって、次のことを達成していけるでしょう。

- 楽に動き、楽に生活できる。
- 自分の体、心、感情の面にもっと気づけるようになる。
- 体の不必要な損傷や消耗を防げる。
- 自分の体の過剰な筋緊張に気づいて、この望ましくない緊張をやめる方法がわかる。
- 自分のエネルギーの無駄遣いをやめ、より効率的に動く新しい方法を見いだせる。その結果、一日の終わりに疲れきってしまうことを避けられる。
- 自分の反応の習慣に気づけるようになり、望めばそれを変えられるようになる。
- ある行為における自分の習慣的なやり方をより意識できるようになり、より適切なやり方を選択して行えるようになる。
- 子供時代に持っていた動きの優美さを再び実現できる。
- 真に自由でいられる。

CamScannerでスキャン



↑アレクサンダー・テクニークは、日常の活動に、気づきやバランス、平静をもたらしてくれます。

楽に動き、楽に生活できる

アレクサンダー・テクニークを応用することで、あなたは習慣的な緊張を緩めることができ、まったく違った形で動くことができるようになるでしょう。そして、日頃の活動をより楽なものにでき、もっと生活を楽しめるようになります。さらには、あなたの周りにいる人にもよい影響を与えるでしょう。あなたが楽でいたり、落ち着いている雰囲気は、あなたの身近な人にも伝わります。「夫がアレクサンダー・テクニークのレッスンを受けてから、なんだかとっても素敵な人になったの」とか「このレッスンを受けてから、落ち着きやすくなって、リラックスできるようになった」ということをよく聞きます。

私たちは、気づかずに人生を難しいものにしてしまいがちです。その必要はまったくありません。私たちは自分以外の人のことは見えても、自分のことを見るのは難しいようです。私たちはアレクサンダー・テクニークによって、喜びのある人生に意外と早く変えることができます。少なくとも困難な人生にしてしまうよりも早くです。

自分の体、心、感情の面にもっと気づけるようになる

気づきは、変化への第一歩です。自分に気づけるようになると、とても単純な行為を、それ以前はかなり力を入れてやっていたことに気づいて、びっくりするでしょう。ペンのような軽いものを床から拾うだけでも、人によっては背中をひどく痛めたりします。私たちが体の負担に気がつかない主な理由は、筋緊張が毎日少しずつ増加するからです。この緊張がたまっていき、結果として体の自然な調整と反射を邪魔し始めるようになるのです。

私たちの体と心、そして感情のすべては分離できません。そのため、私たちの動作は、心理面と感情面に影響を与えることになります。

また逆に、私たちが感じたこと、または考えていることは、日常の動作に影響を与えることになるのです。

体の不必要な損傷や消耗を防げる

アレクサンダーが「自己の誤用」と表現したものですが、調和のとれていない動き方をしていると、筋（筋肉）と骨格は継続的な負担を被ることになります。

数年前に、ある米国人女性の新聞記事を読みました。彼女は英国に行ったときにマニュアル車を借りました。しかし、それまではオートマチック車しか運転したことがなかったので、どうやってギアを変えたらよいのか、まったくわかりませんでした。そんな状態だったので、彼女は１速のギアでなんと時速190kmまで出した挙句に、レンタカー会社に「この車は全然速く走らないし、ひどくうるさい音がする」と文句を言ったそうです。

↑ 音楽家は、アレクサンダー・テクニークによって、体に負担をかけずに演奏することができます。

悪気はなかったのかもしれませんが、この話で明らかなことは、彼女が適切に車を使わなかったことで、車のエンジンやギア変速機には過大な負荷がかかり、車にダメージが生じたであろうことです。

この話と同じように、もし私たちが本来の機能通りに自分を使っていなかったら（多くの人は実はそうなのですが）、気づかずに自分にダメージを与えてしまい、後々、それが大きな故障の原因となって問題が生じてくるかもしれないのです。ここで１つ忠告しておきましょう。車は故障したら、いつでも換えられます。しかし、あなたの体はというと、そういうわけにはいきませんよね。

CamScannerでスキャン

過剰な筋緊張に気づいて、やめる

自分に気づくようになってくると、前述した筋の緊張の感じがわかるようになります。ある筋はどんどん緊張が強くなる一方で、別の筋は緩み過ぎの状態だったりします。このプロセスは長い間続くことになり、結果的に筋の組織に影響を及ぼします。事実、筋のサイズが縮小します。年老いた人が縮んだように見えるのには、このせいもあります。

多くの人は、痛みを感じるまでは、この体のプロセスにまったく気づかないでしょう。そして、体が本来のように機能しなくなってきてから、私たちは医師を訪ねますが、こうした問題は医師も改善策を提示できないことが多いのです。私たちは「この痛みを起こすようなことを何かしたのだろうか？」と考えることはほとんどありません。

この自分への問いかけに答えられれば、私たちはその原因となっていることをやめることができ、痛みは自然に癒えてなくなると言えるでしょう。しかし、筋緊張は長年の間、少しずつ積み上げられてきたものなので、その原因を特定するのは自分だけでは難しいのです。自分が積み重ねてきた負荷とは、「それがあって当たり前」というように自分の生活の一部として受け止めてきたものです。その負荷がある状態に慣れてしまっているのです。

難しさは、私たちがその原因を特定していくことにあります。しかし、いったん原因となるものを知覚できるようになれば、筋緊張から解放されるのは、実はそれほど難しくないのです。

↑より良い体の使い方で日常の動作を行うことによって、緊張を減らし、痛みを和らげます。

より効率的に動いて、エネルギーをセーブする

あなたがアレクサンダー・テクニークを学ぶようになると、ある行為をする前に、いったん止まって、自分の体の使い方について少し考えるようになります。これによって、あなたはより効率的な動作で、さまざまな行為ができるようになります。つまり、「それを楽に行える」ということです。楽に行えるということはエネルギーをセーブできる、ということです。その余ったエネルギーをそのほかのやりたいことに回せるようになります。きっと人生

CamScannerでスキャン

を楽しむさらなる活力をもらえたように感じるでしょう。幼い子供たちは、エネルギー切れを起こさないように見えますね。これは、子供たちは全体の調和がとれた自然体でいて、大人のようにエネルギーの無駄遣いをしていないからです。

体と心の反応の習慣に気づき、それを変える

前述しましたが、私たちは人生を通じて体、心、感情のパターンを形成していきます。往々にして、自分よりもほかの人が自分の反応パターンを知っている場合が多いでしょう。私たちはある刺激に対して決まったパターンで反応しています。その反応パターンは、その状況にふさわしいものではないかもしれません。これらの反応パターンは意識の下のレベル、つまり潜在意識レベルで行われているため、私たちは自分の反応に気づかずにそれを何度も繰り返し行っています。

アレクサンダー・テクニークは、この私たちの習慣的な反応を意識レベルまで引き上げてくれます。つまり、自分の反応を意識できるようになり、変えるチャンスを得ることになります。その反応があなたを苦しめているものであれば、改善につながるのです。多事多難な人生で起こるどのような状況においても、あなたは適切に反応して負担を減らし、病や故障を避けることができるのです。

↑物を拾い上げるとき、体のバランスをとっていれば筋緊張はあまり生じません。

習慣的な行為の仕方に気づき、それを変える

現代社会を生きる私たちの多くは、自分の体の使い方が上手ではありません。不器用だったり、不格好だったりします。私たちは、いつも同じような姿勢・動作になりがちです。仮に、その習慣的なやり方に無理があったとしても、それを「正しい」と感じてやり続けてし

CamScannerでスキャン

まいます。この状態のまま、さまざまな責任を果たそうと自分を追い込んでいくわけですが、そのせいで私たちの体は大きなダメージを被ることになります。例えば、たくさんの人が脊椎の間の椎間板が突出してしまう椎間板ヘルニアで辛い思いをしています。これは、脊柱に過度の負荷をかける中腰状態の繰り返しが原因であることが多いのです。椎間板にかかる圧力はとても強く、上下の脊椎の間で押しつぶされてしまいます（12章：P130参照）。

ただ少し立ち止まって、より楽にできる方法を思い出せば、自分に不必要な負荷をかけずに済むのです。少し立ち止まって考えることは時間をとりますが、長い目でみれば、病院に行ったり、痛みで仕事ができなくなったりして失われる多くの時間をセーブすることにつながるのです。「跳ぶ前に見よ」や「急がば回れ」といったことわざは、変化の速い現代社会を生きる私たちが肝に銘じておくべきことでしょう。

子供時代の自然体の動きを取り戻す

アレクサンダー・テクニークは、どちらかというと何かを学ぶというよりも、私たちが長い間忘れていたことを思い出していくプロセスです。また、これは、私たち人間の持つすべての心身（精神と体）の機能について、余計なものを排除したり、再教育していくプロセス

← 子供たちは、自然なバランスをとり、全体が調和した状態であらゆることを行います。

キャロラインの体験

Caroline's story

キャロライン・グリーン
37歳
コンピューター・プログラマー／アナリスト

私は数年の間、断続的に起こる腰痛と首の痛みに悩んでいました。その原因が何なのかわからないままでいました。きちんと食べてましたし、瞑想したり、太極拳もやっていました。だから、きっと姿勢も悪くないはずと思っていました。自分の呼吸が浅く、ペースも速いことには気づいていたので、それもあって体全体が楽ではないのかなと思っていました。しかし、気づくだけでは問題はなくならず、結局、何も変わらないままで途方に暮れていました。私は自分のライフスタイルと生活に対する思いが、この問題に関係していることを見落としていました。

多くの人々のように、成功とお金の2つこそが人生で大事なことと信じて生きてきました。仕事の昇進だけを目指してまっしぐらに進んでいましたが、一向にそこにあるべき幸せにたどり着けません。自分にではなく、ほかの誰かになろうとしていたので、だんだんみじめになっていきました。

そんなときにアレクサンダー・テクニークのことを聞き、早速、数回のレッスンを受けてみました。そして、その効果の大きさにびっくりしたのです。最初のレッスンで、緊張から解放されて体が軽くなり、今まで感じたことのないエネルギーで満たされた感覚を得ました。先生は「悪い姿勢がもたらした肉体的緊張から解放されたときには、このように体で感じるものですよ」と教えてくれました。私のこうした習慣は、社会生活によって得てしまった不健康な心と感情の状態が原因だったと気づきました。私は座るときにくしゃっと上半身を崩してしまい、両肩を近づけるように丸くしている習慣があることに気づきました。そしてこれが、子供のときに感じていた自信のなさから得てしまった習慣だったことにも。その証拠に、胸の上部を広げるようにしていると、不思議なことに自分に自信を持てるようになったのです。

私は単純な行為でも、自分に負担を生じさせないようにする体の使い方を学びました。時々まだ少し腰痛はあったりしますが、推奨してもらったセミスーパイン（P134）になることで、ほんの数分で腰痛はなくなります。痛みの犠牲者にならずに、自分でそれをなくすことができる。このことは、私にとって思いがけない発見でした。今回のことで、緊張や痛みは避けられないものではないということを、しっかりと認識しました。そして、自分の人生をもっと自分のものにしていけるのだと感じました。

とも言えるでしょう。

アレクサンダーは、「邪魔しているものをやめれば、正しいことは自動的にできる」と言っています。つまり、私たちに備わる反射と自然な調整機能の働きを妨げる動きをやめれば、体は効率よく楽に動いてくれるということです。

私たち一人ひとりの中に、子供時代の体の使い方の記憶があるのです。私たちは年齢に関係なく、子供たちのような自然体で美しい体の使い方、そしてあり方を取り戻すことができるのです。私は84歳の生徒に教えたことがあります。このような高齢の方でも、より自由に動けるようになり、疲れずにもっと多くのことが行えるようになれます。

CamScannerでスキャン

ジョージ・バーナード・ショー（訳者注：アイルランド出身の劇作家）は80代で、アレクサンダー・テクニークのレッスンをアレクサンダーから直接学びました。最初のレッスンのときのショー氏は、玄関前の3段の階段すら一人では上がれない状態でした。それが、コースとなっているレッスンを受けた後、彼は一人でどこでも行けるようになりました。90代になっても、周りの知人や友人から「活発な人だ」と見られていたそうです。事実、彼は94歳で他界しましたが、それは木の枝を刈り込んでいる際に、はしごから転落した後のことだったのです。94歳で、はしごに上れる人はなかなかいません。

こうした新しい方法で動いていくに当たって、私たちは体の自然なプロセスを自ら邪魔してしまうことに目を向ける必要があります。それは、呼吸、神経系、循環器系などでも起こることです。子供たちは、私たちにとって最も優れたお手本です。3歳から4歳の子供が公園やビーチで遊ぶ姿を観察すれば、本来の自然な体の使い方をたくさん学ぶことができるでしょう。彼らの体の使い方は、私たち大人が習慣としているものと大きく違います。

多くの人がたった1回か2回のアレクサンダー・テクニークのレッスンを受けた後に、体の軽さや全体的に楽になった感覚を得ています。最初、この感覚は一時的なものですが、さらにレッスンを続けていくうちに、楽な感覚も持続していきます。

自由でいられる

アレクサンダーは、自身と他者の観察を続けた結果、ある確信に至りました。それは、「体や心、感情、精神は、それぞれ互いに影響し合うだけでなく、分離することのできない一体のものであり、いずれかに誤用があれば、ほかの要素に影響を与えることになる」という確信です。

私たちの考え方は、自らの感じ方にじかに影響を与え、さらに日常の活動に影響を与えます。例えば、どのような仕事でも、それを行う人が満たされていないと感じているときよりも、幸せを感じているときに行った方が、はかどって、より良い成果につながるものです。私たちは、成功や大きな失敗によって、自分のことをより考えられるようになります。これと同じように、私たちが体の使い方における未知の自由を得ようと学ぶとき、固定された考えや先入観から解放されるようになります。そして、人生の多くの問題を多面的に考えられるようになり、それまでとは違った感じ方もできるようになります。このプロセスは、究極的には私たちの精神をも自由にします。そして、子供のときに感じていた幸福感や充足感を、再び得られるようになるのです。

昔から、男性も女性もその一生を、家族や国の自由のために捧げてきました。このため、多くの人は、自らの考えが習慣化し、日々の生活の中で求められるプレッシャーにとらわれていることに気づいていません。だからと言って、私たちが自ら定めてきたルールから外れて生きるべきだと言っているのではありません。私たちは自分の周囲の人だけでなく、自らにも害を与えない生き方を、意識的に選択していくべきというのが私の考えです。

アレクサンダー・テクニークの実践の仕方は、以降の章で具体的に、わかりやすく示していきます。この章では、アレクサンダー・テクニークで何ができて、逆に何ができないのか

をできるだけわかりやすく説明してきました。
その特徴を端的に言えば、アレクサンダー・テクニークは、医師やセラピストから「何かをしてもらう」ものではなく、自らを助けるために「私たち自身が学ぶ」ものなのです。

アレクサンダー・テクニークとは何か

アレクサンダー・テクニークであるもの

- 体が適切に機能するために、どのように巧妙にデザインされているのかを知る方法
- 自分、そして自分の周りの外界への気づきを高める方法
- 心と体のバランスを保つ自分の使い方の再教育
- 体本来の機能を、自ら制限してしまっていることを知るプロセス
- 私たちは意識することで、さまざまな行為を調和のとれた自然体で行えるように自分を変化させられる。この変化を実現する意識の用い方
- 認識を深める方法
- より意識的に選択していくことに役立つ技術
- 最小限の緊張で動作していくことを、いつでも自分だけで実践できる技術（注：もちろん一定の緊張は動くために必要です。私たちがそれを過剰にしてしまうことが問題です）

アレクサンダー・テクニークではないもの

- 治療
- 薬、栄養剤など
- マッサージ
- ヒーリング（ただ、体の自然治癒力は活性化されるかもしれません）
- 一般的なエクササイズ
- 手技
- ホメオパシーや鍼、オステオパシーといった補完的な医療（病気や何か悪いところがないと、アレクサンダー・テクニークの恩恵を受けられないわけではありません。私たちは悪くなってから生活を見直そうとしますが、治療よりもその予防が大事であることを思い出しましょう）

CamScannerでスキャン

2

How it Evolved

成り立ちと発展

真の発見の旅とは、
新しい風景を見ることではなく、
新しい視座を持つことだ

マルセル・プルースト

CamScannerでスキャン

生い立ち

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー（Frederick Matthias Alexander）は、1869年の1月20日、ジョン・アレクサンダーと妻のベッツィの間の8人兄弟の長男としてオーストラリアで生まれ、ウィニヤードという、タスマニアの北西の沿岸にある小さな町で子供時代を過ごしました。彼は早産で生まれたのですが、両親は医師から数週間も持たないと宣告されます。それを彼が乗り越えられたのは、何にも勝る母の我が子への愛情があったからでした。母のベッツィは地元で看護師と助産師をしていました。彼女の命を守る思いが強かったことは、容易に想像できます。

幼少時代、アレクサンダーは、特に鼻と呼吸器系の症状に悩まされ続けました。小学校にいったんは入りましたが、その症状のせいで授業には加われず、その代わりに夜間に地元の家庭教師から学ぶことになります。しかし、このことでアレクサンダーは、日中に父の馬たちと多くの時間を過ごすことになります。しだいに彼は馬の訓練と管理の腕を上げ、この経験が後に非常に重要となる「触れる」感受性を磨くことにつながるのです。

9歳くらいの頃から、アレクサンダーの健康状態は改善し始めます。17歳のときに、家庭の経済的な理由から、親しんできたアウトドア生活から離れて、ビショフ山の近くの町にあるスズ採掘会社で事務仕事をせざるを得なくなりました。そんな中、彼は休日の楽しみとして演劇とバイオリンへの関心を高めていきました。

↑フレデリック・マサイアス・アレクサンダー（1869-1955）

20歳になるまでにアレクサンダーは懸命にお金を貯めて、叔父のいるメルボルンに行きます。メルボルンでは、最高峰の演劇と芸術、音楽を経験します。貯めたお金はすべてそれらの観賞に費やしました。メルボルンを去る頃には、彼は朗誦家としての訓練を受けることに決めていました。

その訓練は平日夜と週末に行われたのですが、授業料を稼ぐために、アレクサンダーはさまざまな仕事をしました。不動産業者の事務や、大きなデパート、あるときは紅茶の卸売会社で紅茶のテイスターとしても働きました。彼は短期間で、俳優と朗誦家としての評判を得ていきます。そして、シェイクスピアの朗誦を専門とした独自の劇団をつくりました。演目の中では、彼は「ヴェニスの商人」と「ハムレット」を特に好んでいました。

声の問題

その後まもなく、子供の頃に悩まされた呼吸器系の症状が再び現れてきました。声がしゃがれ声になってきたのです。あるとき、ついに演技中にまったく声を出せなくなってしまいました。観客の見ている大事なときに声が出なくなると考えたら怖くなり、舞台に立つことが嫌でしょうがありませんでした。彼は医師とボイストレーナーにアドバイスを求めます。そして、薬を処方してもらい、発声することを控えて、うがいをするように言われました。しかし、これらの処置は一時的な効果しかもたらしませんでした。

大好きな朗誦家を続けることが危ぶまれ、これを治すためにはどのようなことでも試してみようと思うようになります。ある医師から、次のリサイタルまでの２週間、完全にのどを休ませるように言われます。その医師は、この指示に従えば声はいつもの状態に戻ることを彼に約束しました。

そのためアレクサンダーは、医師の指示に忠実に従い、ほとんど声を出さないで過ごしました。実際に次のステージに立つと、声が元通りに出るようになり、喜びましたが、その喜びはすぐに苦悩に変わります。ステージが始まってしばらくすると、再びしゃがれ声になってしまったのです。しゃがれ声の症状はさらに進み、ステージが終わる頃には、ほとんど声が出なくなっていました。アレクサンダーの失望は、言葉にできないほどのものでした。一時的な改善以上のものを期待することができず、キャリアを諦めることになりそうだったからです。

その翌日、同じ医師のところに行きました。医師は相変わらず、のどを休ませることだけが有効な処置であると伝えました。そこでアレクサンダーは、医師に反論します。「リサイタルの始めの段階では声の問題はまったくなかったにもかかわらず、その後に症状が現れてきて、結局終わり頃には声は出なくなっていました。ということは、私自身の発声の仕方の中に、症状を引き起こす何らかの問題があったと考えてもおかしくないですよね？」。

医師は、しばらく考えた後に、アレクサンダーの見解に同意しました。そしてアレクサンダーは、医師に確認します。「あなたは、私の発声の仕方の何が原因なのか、わかりますか？」。医師は正直に原因がわからないことを認めました。アレクサンダーは「そうですか。そうであれば、自分自身でそれを探すしかありませんね」と答えました。

アレクサンダーとこの医師との対話の中に、彼がその後に開発していくことになる技術の最も大事なことが見いだせます。それはつまり、私たちに頭痛や腰痛、関節炎、不眠症などの症状があるのなら、その問題の根底には、常に原因があるということです。これは、よく知られた原因と結果の物理法則（すなわち、すべての作用には反作用が伴うこと）の1つの形になります。アレクサンダーは、声を失うという「結果（反作用）」を経験したことになります。そして次に、彼はこの結果を引き起こした「原因（作用）」を見いだす必要がありました。

探求の始まり

多くの妨げがある中で、可能性のあることを徹底的に探すというアレクサンダーの不動の決意を促す背景には、彼の何にも勝る演劇への情熱があったからにほかありません。この後に続く物語は、一人の人間が重要な体の基本的な働きを見いだしていく発見の旅、探求の話です。これは複雑な旅であり、アレクサンダーの考え方と彼のメソッドの基本原則を把握するために、この部分は何回か読み直すとよいでしょう。

そのすべての原則は、次の章以降で詳しく説明していきます。ですので、この本を読み終えた後に、もう一度この箇所を読んでいくことを読者にお勧めします。

医師との対話の後、アレクサンダーには2つの手がかりしかありませんでした。1つは、リサイタル中に自分の声がしゃがれ声になるということ。もう1つは、発声を休め、普通に話すことを制限すると、そのしゃがれ声がなくなるということです。

ここからが旅の始まりです。彼は鏡に写る自分自身を注意深く観察し始めました。まず、普通の声で話すときの状態を、そして次にシェイクスピアを朗誦していくときの状態を観察しました。彼はその実験を何度も何度も行いました。その結果、普通に話をしているときには特に何もわからなかったのですが、朗誦しているときに特徴的な3つのことが起こっていることを見いだしました。

- 頭部を後ろに引く傾向があった。
- 喉頭（声帯を含むのどの領域）を押し下げていた。
- あえいでいる音を出しながら、口から息を強く吸い込んでいた。

この傾向に気づいた後に、改めて普通に話すときの状態を見ていくと、この3つをまったく同じように行っていることにアレクサンダーは気づきました。その動きが小さかったために、初めのときには気づかなかったのですが、普通に話すときと朗誦のときとにおける顕著な違いがわかれば、原因を説明できる手がかりが得られるだろうと思えました。この気づきが、彼のさらなる探求を後押しします。

次のステップは、このダメージとなっている傾向を起こさない、またはそれを変えるための方法を見いだすことでした。しかし、ここで彼は迷路に入ってしまい、次のように自分に問いかけることになりました。

CamScannerでスキャン

- 息を強く吸い込むことが、頭を後ろに引いて喉頭を押し下げる原因となっているのか。
- 頭を後ろに引くことが、喉頭を押し下げ、息の強い吸い込みの原因となっているのか。
- 喉頭の押し下げが、息の強い吸い込みと後ろに頭を引く原因となっているのか。

これらの問いに、最初は答えることができませんでした。そのため、辛抱強く鏡の前で実験を続けます。しばらくしてわかったことは、強い息の吸い込みと喉頭の押し下げを防ぐことはできないものの、頭を後ろに引くことはある程度防ぐことができるということです。これは、さらなる重要な発見につながります。頭を後ろに引くことをやめられれば、間接的に息の強い吸い込みを少なくし、喉頭への圧力を緩和させられるということです。

このことについて彼は日記に次のように書き留めました。

この発見の重要性は過小評価されるべきではない。なぜなら、この発見によって、人間という有機体の仕組みの働きにおける「プライマリー・コントロール」を見いだすことになったのだから。これは、この探求における最初の重要なポイントとなった。

ここで、彼の発見の旅の物語をひとまずお休みして、アレクサンダーの言う「プライマリー・コントロール」が何を意味しているのかをはっきりさせておきましょう。

> あなたは、私がしたようにすれば、私のしていることをできるようになるだろう。
>
> F.M.アレクサンダー

プライマリー・コントロール

プライマリー・コントロール（primary control）は、私たちの体の番頭、つまり「取りまとめ役」のような働きをします。私たちの体のさまざまな仕組みの働きを統率して、複雑な人間という生体の制御を比較的単純なものにしてくれます。

プライマリー・コントロールとは、「頭部」と「頭部以外の体」との動的な関係を示しており、よく「頭と首と背中の適切な関係性」と言われます。この関係性は、ある１つの定まった位置関係のことではなく、頭、首、胴体のそれぞれが、そのほかのものに対して自由である関係性のことを示しています。

過剰な筋の緊張によって、頭が引っ張られて後ろに傾いて下に位置づけられてしまうと、プライマリー・コントロールは妨げられてしまいます。その結果、体全体のほかの反射機能も妨害されることになり、体全体の調和とバランスを失うことになります。この良い例は、乗馬です。騎手が緊急で馬を止めたいと思ったとき、騎手は手綱を使って馬の頭を後ろに引きます。馬は、体の各部間の調和状態を失って、すぐに停止します。ペットの猫にもこのことを見ていくことができます。猫の頭をやさしく後ろに傾けると、猫は動くことができないでしょう。そして猫は、頭と首、背中の適切な関係性を再確立していくことで、元のように自由に動けるようになります。

アレクサンダーがプライマリー・コントロールを最初に見いだした後、頭と喉頭の誤った

使い方を改善できたときに、それに応じてしゃがれ声がなくなったことに気づきました。その後に医師に診てもらいましたが、声帯と喉頭の状態がかなり改善していることがわかりました。こうして、「自分を使う方法」が呼吸と発声の機能に影響を与えているのではないかという当初の疑いが間違っていなかったことを、アレクサンダーは確認できたのです（アレクサンダーは、この新しい発見を表現するために、実に的確な言葉を用いています。例えば「自分を使う」という表現は奇妙に聞こえるかもしれませんが、「自分の体を使う」よりもふさわしいのです。この場合は、体だけでなく意識も含めた自己のすべてを使うことを意味していたからです）。自分の使い方が体の機能に直接的に影響を及ぼし、結果的にパフォーマンスを劣化させた、ということです。

思案を重ねてわかったことは、頭を前にもっていくことは、声の機能に影響を与えて、しゃがれ声を完全に消失させる方法となるということです。アレクサンダーは頭を前にもっていくことを試みていきます。しかし、ある点を超えると、再び頭を下に引き下げる傾向があることがわかりました。それは、発声と呼吸組織に同じダメージを与えることになりました。

アレクサンダーは長期間にわたって実験を継続しました。その中で、胸を上げるような形で頭と首を位置づけると、逆に身長を縮めていく傾向があることにも気づきます。

胸を上げてしまう傾向は、脊柱の弯曲を大きくすることにつながり、結果的に背中を狭めてしまっていたのです。これが1つの重要なことを導き出します。自分の誤った使い方は、最初に気づいた特定の部分だけでのことではなく、自分の全体について言えることである、ということです。

そして彼は、自分全体を短くしたり、長くすることが声にどのような影響を与えるのかを検証していきました。わかったことは、身長を長くするときに最良の結果、つまり、最もしゃがれ声にならない状態を得るということでした。しかし、これをしようとすると、自分を長くするよりも、逆に自分を短くしていることに気づきます。そして、しばらく探求した後でこの理由も突き止めます。それは、頭を後ろにするだけでなく、下に引き下げている傾向があったのです。自分全体を長くした状態を維持するためには、頭を前にして、そして上にしていかなければならなかったのです。

アレクサンダーはついに問題が解決したと思ったのですが、そううまくはいきませんでした。朗誦の舞台に立つと、頭を前に上に位置づけるようにしても、胸が上がって脊柱を反らし、背中を狭めていることに気づきました。このことで彼は疑いを抱きます。自分がしていると思っていることと、実際にしていることは、まったく別のことになり得るのではないか、という疑いです。

このような考えに至った段階で、彼は2つの鏡を購入し、もともとあった鏡の両脇に設置しました。複数の鏡のおかげで、彼の疑いが正しかったことを確認できました。体を長くし続けようとしながら発声したとき、彼は実際には頭を引っ張って後ろにしていた（頭を前にできていなかった）のです。アレクサンダーがその後に「誤りやすい感覚評価」と呼んだものに、ここでつまずいたのでした。

CamScannerでスキャン

誤りやすい感覚評価

「誤りやすい感覚評価」とは、私たちが地面との関係において空間のどこにいるのかを教えてくれる体性感覚のフィードバックシステムには、信頼できない場合がある、ということを意味しています。このことはまた、私たちの体のある部分とほかの部分との関係性にも言えます。アレクサンダーが経験したように、私たちがしていると感じたことは、実際に私たちがしていることと反対のことだったりするのです。これは、おそらくアレクサンダー・テクニークを学ぶ中での最大の落とし穴になるでしょう。ですので、このテーマについては詳しく後述していこうと思います（6章：P62-73参照）。

「誤りやすい感覚評価」のせいで、アレクサンダーはひどく混乱しました。問題を起こす原因の在りかがわかり、その解決策を見つけたと思ったにもかかわらず、それを行おうとしても実際に実行できないために、その解決策を活かすことができなかったからです。しかし、彼は注意深く状況を見つめ直し、自分を貫くしかないと腹を決めました。

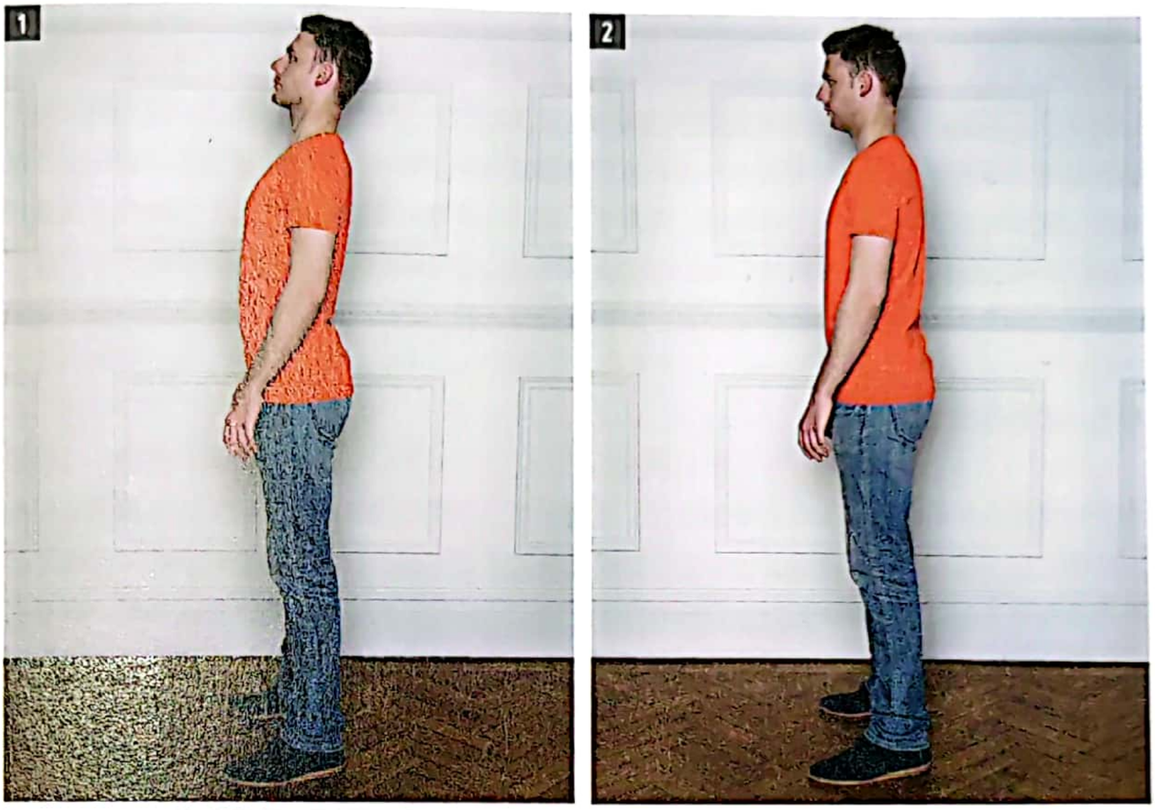
その後も数カ月にわたって実験をしていきますが、成功と失敗を繰り返し続けました。そうすると、自分の脚部と足部に加え、その指先に過度な筋緊張が生じていることに気がつくようになりました。足の指は引っ張られて下に曲げられていました。足部に過度なアーチをつくり、体重を足の外側にはみ出させている格好です。これは当然、全体のバランスに悪影響を与えました。アレクサンダーは、脚部と足部の過度な筋緊張が自分の声が出なくなることと間接的に関係している、という確信を深めるようになりました。

ディレクション

アレクサンダーは、それまでの試みが誤った方向に進んでいたことに徐々に気づき始めました。そして、自分自身に尋ねました。「自分が信頼してきた自分へのディレクション（指示）は一体何なのか」。自分がどのようにディレクションを出しているかを考えずに、自分にとって「自然でいつも通り」と感じられた方法で自分を使っていることを認めざるを得ませんでした。

これに気がついたときに、彼はこれまでに得たすべての情報を検証しようと、いったん立ち止まります。彼が気づいた問題は、次のことです。

- 頭を前に上に位置づけていると自分が感じているときに、頭を後ろに下に引っ張っていたことは、関係する特定の部位の動きが誤った方向に向けられており、それは信頼できない感覚が関係している証拠となっていること。
- この誤ったディレクションを出してしまうことは無意識で行われるもので、信頼できない感覚とともに自分の習慣的な使い方の1つであること。
- 頭と首の誤用は、間違った習慣的な使い方の1つである。このような間違った習慣的な使い方をもたらす、無意識下で行われる誤ったディレクションは、発声しようとする意識的決定の結果として出されるものであること。または、誤ったディレクションは、発



↑ 1.「真っすぐに立とう」としても、実際には後ろに傾いた状態になっていることがあります。
2. 実際に真っすぐな状態になると、多くの人は前に傾いているように感じることがあります。

声しようとする刺激に対する本能的な反応とも言える。

次のステップは、ではどのようなディレクション（指示）が、改善された新しい頭と首の使い方のために必要なのかを知ることです。それは、間接的に喉頭、呼吸、そしてそのほかの体のメカニズムにも影響を与えるものになるでしょう。

アレクサンダーは、声を出すときにしゃがれないという目的を達成するためには、自分が古い本能的な（合理的でない）習慣をやめて、新しい意識的な（合理的な）自分の使い方に変えなければならない、ということを理解しました。朗誦している間は、古い不適切な習慣を是正していけるように、自分に意識的にディレクションを出していくようにしました。彼は、すぐに驚くべき予想外の経験に直面します。

- 合理的なディレクションと、合理的でないディレクションの違いが、はっきりと分けられないことがわかった。
- 実際に発声し始める前までは、改善された新しい自分の使い方を実現できる。実際に発声し始めると、古い習慣的な自分の使い方に戻ってしまう。
- 目的（この場合は朗誦すること）を達成しようとすると、無意識の習慣の方が、合理的なディレクション（アレクサンダーは「オーダー（指令）」と呼んだ）よりも優位になる。

CamScannerでスキャン

アレクサンダーは、自分で見いだしたこの現状にひどく失望しました。実験を通じてたくさんの発見をしましたが、朗誦時における自分の使い方を変えることができないように思いました。いらだちの中で、彼は目的を達成するためのすべての行為を「しようとすること」を諦めました。そうする中でわかったことがありました。それは、無意識で行ってしまう本能的な習慣をコントロールできれば、発声するという刺激にすぐに反応して行われる自分が「していること」を避けられる、ということでした。アレクサンダーはこれを「インヒビション（抑制）」と呼びました。

インヒビション

アレクサンダーは「しようとすること」を諦めて、すべての無意識でしている習慣をしないようにし、そして単にディレクションを考えることで、この数年間の間に求めてきたことを達成したことに気づきました。つまり、頭が前に上にいくことだけ考えることで、頭を後ろに引っ張ってしまう反応を防ぐことができ、全体の身長を長くし、喉頭と声帯に有益な影響を与えられたということです。アレクサンダーは、このインヒビション（抑制）とディレクション（指示）を用いていくプランに最終的にたどり着き、求めてきた結果を得られるまで、何度も繰り返し試行していきました。

彼はこの時点で次のように記しています。

> *かなりの時間をかけてこのプランに取り組んだ後で、朗誦時における習慣的な誤った使い方に戻る傾向がなくなった。自分の機能を回復させたこの大きな効果は、正しい方向に自分が進んでいることを確信させてくれた。正しい方向とは、この習慣をやめられることに加え、喉と声の問題や、出生時からの呼吸と鼻の問題からも解放されるという方向である。*

つまり、体の機能の仕方と、それらの機能を私たちがどのように制約しているかという重要な部分で、アレクサンダーは当初、偶然につまずいていたのです。アレクサンダーが最初に頭を後ろに下に引っ張ることで、体の反射を自分で妨害していることに気づいたとき、これはアレクサンダー個人の特異体質のせいだろうと彼は考えていました。しかし、その後、ほかの人への指導を通じて、この妨害の問題は現代社会を生きる私たち全体に共通することであると、彼は気づくのです。

技術の開発

自分の問題を解決させた後、「自分を治した」というアレクサンダーの成功の知らせはすぐに広まりました。たくさんの俳優や朗誦家たちがアドバイスを求めて彼のところにやってくるようになります。そして、アレクサンダーは、人の体に手で触れて、やさしく導くことで、その人が抱えているさまざまな問題を解決することができることに気がつくようになりました。

アレクサンダーは再び演劇や朗誦を始めましたが、それに加えて生徒を抱え、彼らに自分のメソッドを教える活動にも取り組みました。この時点で弟のアルバート・レッデン・アレクサンダーが加わることになり、ともにこのメソッドのさまざまな手順や指示の仕方を見いだしていきます。2人は約6年の間一緒に働き、シドニーとメルボルンで指導活動を行いました。

当初は声の問題を専門として取り扱っていましたが、そこから体全体の反応についての制御まで指導は広がっていきました。何人かの医師は、彼らの患者をアレクサンダー兄弟に紹介し始めました。その1人、シドニーで著名な外科医だったJ.W.スチュワート・マッケイは、アレクサンダーに、「ロンドンに行って、さらに多くの人々にこのメソッドを伝えるべきだ」と勧めました。その後、アレクサンダーは実際にロンドンへ行きます。

アレクサンダーは、1904年の春にオーストラリアを離れると、再び戻ることはありませんでした。マッケイ医師による紹介先リストを持ってロンドンに行き、すぐにビクトリア・ストリートで指導を始め、やがてロンドン中心地区のアシュリー・プレイス16番地へと移ります。

アレクサンダーはすぐに自分の指導方法を確立し、カリスマ的存在になりました。著名な人たちにも指導を行います。ジョージ・バーナード・ショー、オルダス・ハクスリー、俳優のヘンリー・アーヴィング卿、ノーベル医学生理学賞の受賞者であるチャールズ・シェリントン卿、解剖生理学者のE. コグヒル教授といった面々です。

アレクサンダーは1914年に第一次世界大戦が始まるまで、ロンドンで指導を続けましたが、戦争が始まった後は米国に移り、米国でも彼のメソッドを確立させていきました。その後、しばらくの間は6カ月毎に英国と米国を行き来しました。1925年にはロンドンに再び定住するようになり、子供たちにアレクサンダー・テクニークを指導する学校を設立しました。この学校はケントに移る1934年まで続きました。

指導者トレーニングコース

アレクサンダーが60歳になる頃には、彼のメソッドを受け継ぐ人がいないままに彼が世を去ってしまうことが懸念され、多くの関係者から指導者を養成するトレーニングコースを設立するように求められていました。1931年に、最初のアレクサンダー・テクニークの指導者トレーニングコースをアシュリー・プレイスのアレクサンダーの自宅に開設しました。そして、この世を去る1955年10月まで、指導者を養成しつつ、人々に自らアレクサンダー・テクニークを指導し続けました。

彼がこの世を去ってから、ますます多くの人が、ほかの方法では改善しない問題の解決に対して、このメソッドに希望を求めていくようになり、アレクサンダー・テクニークは世界中に知られるようになりました。

CamScannerでスキャン

3

The Benefits of the Alexander Technique

アレクサンダー・テクニークの効果

我々はすでに、多岐に渡る問題が著しく改善することを把握している。
高血圧、呼吸、睡眠の深さ、快活さや注意深さ、
プレッシャーに対する耐性、楽器演奏のような洗練された技術といった
問題の改善である。その驚きは、ますます大きくなっている。

ニコラス・ティンバーゲン教授
ノーベル生理学・医学賞の受賞スピーチ　1973年

アレクサンダー・テクニークはとてもシンプルなものですが、これはさまざまな日常活動を行うときの体のバランスや姿勢、体全体の調和性に、より良く気づくことができるようになる奥深い技術です。このメソッドによって、私たちは自らが知らぬ間に加えてしまう体の過剰な筋緊張に気づくことができるようになります。筋緊張に気づかないままだと、長年の間積み上げられて、その後の人生において体の硬さ、痛み、組織の変形をもたらす可能性があるのです。

多くの痛みや故障は経年劣化が原因であり、自分で改善できることはほとんどないように考えられてきました。私たちは疑うこともせず、その不快さを我慢しています。医師から「あなたの歳ではこうなってもおかしくないですね」と言われたりしますが、これは私たちが思っていることを単に再確認するようなものです。

少し前になりますが、50代半ばの女性がアレクサンダー・テクニークのレッスンを受けに、私のところに来ました。彼女は、右膝にひどい痛みがあったので、医師のところに通っていました。多くの検査をした後に、その医師は「膝の関節炎です」と言いました。彼女はその医師に「関節炎とはどういうものか説明してください」と聞きました。するとその医師は「よく起こる関節の経年劣化です。あなたは50歳を過ぎているので、これを受け入れざるを得ませんね」と答えました。彼女は当惑して医師に言い返します。「でも、膝は両足にあって、両膝を同じ年数使ってきたわけです。その一方はまったく問題ない状態なのに、もう一方は経年劣化したというのはおかしくありませんか?」と。

アレクサンダー・テクニークのレッスンの中で彼女は、自分が右足に偏って体重をかけて立つ習慣があって、それがこの問題の根っこになっていることを知りました。彼女は両足に均等に体重をかけるように立つことを学び、その後すぐに膝の痛みはなくなりました。

私たちの抱える症状の多くは、良くない姿勢が原因で、直接的に引き起こされたり、悪化していく形でもたらされたりするのです。しかし、私たちが生活の中で自分の体を調和的に使うことができれば、本来は避けられるものなのです。痛みは、私たちに「何かがおかしいですよ」と教えてくれているのです。しかし、その前段階のシグナルがほかにもあります。そのシグナルを、私たちは無視しがちで気づかないのですが。そして、それどころか、大きな痛みを感じるときでも、体が私たちに伝えようとしていることに耳を傾ける代わりに、さまざまな鎮痛剤で痛みの症状を押さえ込んでしまいがちなのです。「現代社会において、多くの身体的な苦しみの原因となっているのは何なのか」と私たちが自らに真摯に問えば、痛みや不快さを軽減するために、どのようにすれば負荷がかからないように座り、立ち、動けるのか見抜けたでしょう。

現代では、良い姿勢は希有なものです。私たちが体を硬くするのは、それまでの人生における体、感情、心理面の経験の蓄積による結果です。私たちは、体を硬くする格好が不自然であり、将来的に故障をもたらすことに気づかずに、特定の姿勢に陥ります。その1つの例が、落ち込んだときです。下に崩れるような姿勢の人は、落ち込んだときに精神的な苦しみから解放されにくくなっていることがわかるでしょう。一方で、上に伸びて、バランスのとれた姿勢で立ち、座る人は、落ち込んだときの精神的な苦しみを受けにくくなっていることもわかると思います。

CamScannerでスキャン

年を経るにつれて姿勢が変わる理由

- 学校で長時間座ること
- 運動不足
- 恐怖による反射が、絶えず、不当に刺激される
- 仕事の達成に求められる速さ
- 子供時代や仕事の中で教わる結果指向の態度
- 「今」への関心がほとんどない
- 体と心理面の習慣の構築

学校で長時間座ること

小さな子供は、自然で自由に動きます。4歳の子供と16歳の若者の姿勢を観察すれば、非常に明らかな驚くべき違いがわかるでしょう。4歳の子供の姿勢は自然に真っすぐになっています。変に力を加えている様子もありません。一方で、16歳の若者は崩れて猫背になっていて、立っている／座っている状態で上半身を起こし続けるに当たって、常に腰部を緊張させています。これが、全身の短縮を引き起こすのです。

このプロセスが、学校が始まって数カ月以内に起こることもしばしばあります。小学校の先生であれば小さな子供がじっと座っていたくないことを知っていますが、じっと座らせることが教室の秩序を維持する唯一の方法です。子供自身の意思ならば、短時間であれば座っていられるでしょう。しかし、子供が座っていなければならない時間は学年が上がるにつれて増えていきます。10代前半では、家での宿題、パソコンやテレビの時間も加えると、1日10時間も座っていたりします。これは次の2つの点で良くありません。

- 時間の長さにかかわらず、同じ姿勢をじっと保ち続けることは、疲れと多くの筋緊張を引き起こします。
- 一般的に椅子のデザインには、人体構造のメカニズムが考慮されていません。椅子やソファーに座るときに、ヒトは体を下に崩すように猫背になりやすいでしょう。

座っているときは、ほかの姿勢でいるとき以上に、脊椎に大きな圧力がかかりやすいことを知っておくのも大切なことです。

子供を注意深く観察していれば、彼らがつまらなくなって落ち着きがなくなると必ず、丸く猫背になりやすいことに気づくでしょう。私たちは多くの時間を座って過ごすために、猫背の状態が当たり前となって、それが習慣的な自分のあり方として固着してしまうのです。

5歳から18歳までの学校教育で、一人の子供が座って過ごす時間は2万時間以上にもなります。

CamScannerでスキャン

↑座る、立つときのさまざまな姿勢で、不必要な負荷が筋にかかります。

運動不足

長時間座る生活ゆえに運動不足になるという問題は、学生時代が終わっても続きます。私はこれまで何千人という人たちに、「1日のうち、座った状態で過ごす平均時間数はどのくらいですか」と質問してきました。彼らの答えは4時間から、なんと14時間というものまであります。平均すると1日10時間以上で、それは起きている時間の3分の2ほどになります。

私たちの多くは、自分たちの持つすべての筋を使わずに過ごします。そのため、年老いてほとんど動けなくなるまで、体の柔軟性を徐々に失ってしまいます。しかし、F.M.アレクサンダーは85歳になっても、高さ1メートルの椅子の背もたれにはずみをつけて片足を乗せる間、もう一方の足のみで完璧にバランスをとるという技をやってのけました。これは30代の人でも難しく感じることです。

恐怖による反射が、絶えず、不当に刺激される

子供の時期、そして成人期を通じて、私たちはみな閉じ込もりたくなるような経験をします。例えば、両親や先生、上司から非難されたり、仲間から笑いものにされたり、友人や愛する人から拒絶されたりする経験です。もし、こうしたことが頻繁に繰り返された場合は、人は極端に内向的になるでしょう。

その場合、その人は防御の態度を反映したような姿勢をとっているでしょう。この姿勢は、当初の原因がなくなった後も長く続いてしまいます。この防御姿勢（胴体が崩れるように猫背で肩をすぼめ、首の筋に過剰な緊張を入れている姿勢）は、見ればすぐにわかります。

CamScannerでスキャン

仕事の達成に求められる速さ

私たちは多くの活動を、ある時間内に達成しなければなりません。このような時間の制約は、一昔前と比べるとはるかに増えました。時間の制約は不安と緊張を確実に高めます。その状態が絶えず繰り返されれば、その反応として特定の姿勢になってしまいやすいでしょう。

子供時代や仕事の中で教わる結果指向の態度

アレクサンダーは「結果指向」のことについて、よく話していました。彼は現代社会を生きる私たち人間を、「エンド・ゲインの人々」と呼んでいました。この意味は、私たちは結果（エンド）を達成する（ゲイン）ことばかり考え、その結果に至るまでの手段を考えなくなるということです。これにより、私たちの姿勢と体全体の調和性は大きな影響を受け、極めて単純な行為にも影響が及ぶことになります。

たかが立つという単純な行為を行うために、私たちが体全体を通じてどれだけ過大な力を加えてしまっているか、多くの人の想像を絶するものだと思います。この結果指向の態度を改めなければ、やがては姿勢の問題を引き起こしてしまうでしょう。

「今」への関心がほとんどない

私たちは「今」への関心がなくなってしまいやすいものです。これは私たちがまだ起こっていない未来や将来、次に行うことを絶えず考えてしまうという習慣からもたらされます。私たちの社会は、私たちに常により多くのものを望ませるように促し、常に今以上に満たされる未来を見ていくように促します。例えば、クリスマスの何カ月も前から、クリスマスの広告が始まり、膨大な情報にさらされることになります。そして、クリスマスの日になると、今度は夏休み向けのさまざまな誘惑が始まったりします。

体と心理面の習慣の構築

私たちは皆、体と心理面において習慣を形成します。多くの習慣は潜在意識のレベルで形成されます。こうした習慣は私たちの日常にすぐに馴染んでいきます。そのせいで、私たちは習慣とは異なる新しい方法で何かをやろうとすると、違和感を覚え、習慣を変えることが難しくなるのです。こうした習慣は、体全体のバランスを悪化させたりします。例えば、私たちはすぐに固定された姿勢に戻って体を硬くしてしまいます。

姿勢は、今いる空間に合わせて、絶えず変化し続けるプロセスです。このため、「悪い姿勢」はある1つの状態で固定してしまう姿勢と言え、「良い姿勢」は気分やさまざまな体の動きとともに常に変化している姿勢と言えるでしょう。固定された姿勢は、次のような影響を及ぼします。

CamScannerでスキャン

浅い呼吸

体のすべての組織が酸素を必要とするように、呼吸が浅くなれば当然のことながら私たちの全体のシステムに影響を及ぼします。

疲労過多

特定の姿勢を維持しようとすると、私たちは多くのエネルギーを消耗してしまい、楽しみたいことにエネルギーを使えなくなります。

ストレス

私たちの体のシステムは、継続的な緊張にさらされています。それは、結果的に痛みをもたらします。

うつ

気分の落ち込みやうつ症状で悩む人の多くが、崩れて丸く落ち込んだ姿勢でいることは、よく知られたことです。

悪い姿勢の始まり

子供の姿勢が悪くなっていくのは、5、6歳くらいからです。9歳から10歳くらいまでには、背すじが、上に真っすぐに伸びるきれいな状態でいる時間が減少していきます。子供は、敵意のある世界に身を置くことになり、それに対して防御の姿勢を固着させていきますが、これが将来の病気の種になるのです。長年学校の机にもたれかかり続けた影響を、私たちは、肩をすぼめて猫背でいる大人の姿の中に見ることができます。私たちが自らの体に無自覚に加えてしまう緊張が、多くの病気や一般的な症状の悪化を促していたり、その原因であったりするのです。

誤った形で体を使うことのコストは甚大です。個人の問題だけでは済まされず、社会的な問題ともなります。例えば、腰痛によって欠勤が増えることによる生産性の低下だけでも、毎年数百万ユーロ（数億円）にも及びます。このように再考の必要性は明確な状態なのですが、不幸なことに社会のさまざまな部分で、こうした問題は後まわしになっています。

もし、あなたがある日家に帰ったら、天井から雨漏りしているのを見つけたとしま

↑幼い子供の背すじはいつも伸びていて、それを楽々とやっています。

CamScannerでスキャン

す。防水布を貼って済ませるだけにしますか。おそらく雨漏りの原因を探して、問題が悪化していくことを防ごうとするのではありませんか。それならば、なぜ私たちは、自分の健康の問題では症状だけをみて、たくさんの病気の根本的な原因を探そうとしないのでしょうか。
　その答えは、単に私たちはどこから始めてよいかわからないからです。しかし、その答えはアレクサンダー・テクニークにあるのです。

日常生活における外界からの圧力

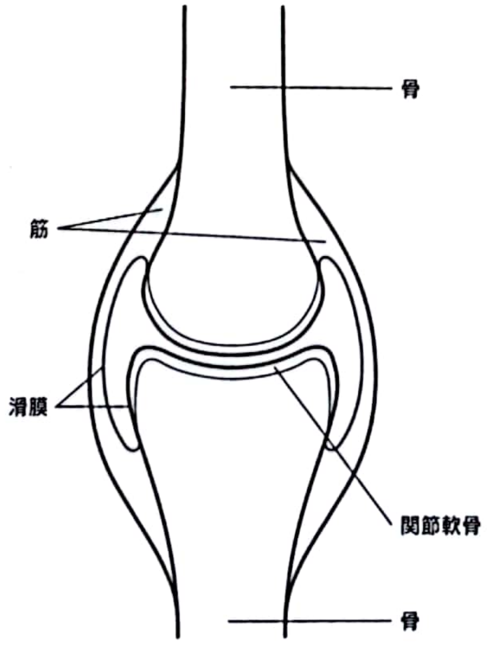
　このセクションでは、アレクサンダーの発見が私たちの日常生活にどのように役立つのかを示していきたいと思います。前述しましたが、彼の声の問題は、不必要な筋緊張によって起こりました。その筋緊張は、朗誦しようとする刺激への反応として生じたものです。今日私たちは、あらゆる方面から刺激を受けています。私たちのいる世界がとても速いペースで変化しているからです。自動で行われる私たちの反射の仕組みは、常にプレッシャーにさらされています。私たちは「行動する前に考える時間がある」とさえ、なかなか思えなくなります。このため、無意識で習慣的な方法で生活を続けてしまいます。
　私たちは、それが単純な行為であっても、立ち止まって、より楽に、より適切なやり方がないだろうかと考えたりしないでしょう。そのため、体には強い緊張を加えてしまいます。多くの場合は、痛みとして感じるまでほとんど気がつきません。
　1つの良い例を挙げます。車の運転を学んでいる人がいて、その人は練習が終わった後に手が痛くなるくらい強くハンドルを握りしめていました。彼は、運転に気を取られ過ぎて、この不必要で不適切な筋の過剰活動に気づいていないのです。現代の生活の中にあるさまざまな抑圧のために、私たちは無意識で放置されやすいストレスを構築してしまうのです。
　私たちは、自らの生活を本来のあるべき姿よりもさらに複雑なものにしてしまいました。少しの間考えてみてください。たかが買い物のような単純な活動が、どれだけストレスフルなものになっているかを。車でお店に行ったとしましょう。10分くらい駐車場で空きスペースを見つけようと探しています。そんなときにほかの誰かが空きスペースを見つけて駐車しようとしているのが目に入ります。そのときの、私たちのフラストレーションはかなりのものになるのではないでしょうか。その後に駐車スペースを見つけたとしても、たいていの場合は、買い物の時間も限られてしまっています。そのため、並んでいたりするなどで遅れることがあれば、私たちは急いで車に駆け戻っているでしょう。そして車の中で、駐車券に割引スタンプを押してもらうのを忘れていることに気づいたりします。
　これと同じようなことですが、時間通りに子供を学校に行かせようとしていたときのことを考え

> **MEMO**
> 良い姿勢はアレクサンダー・テクニークを実践したときの副産物に過ぎず、目的ではないことに留意しておくことが大事です。多くの人は、良い姿勢をアレクサンダー・テクニークの目的として考えてしまいやすいようです。筋緊張を解放していくことによって、全身はより自然に機能するようになり、その結果として、子供のときに失ってしまった自然な姿勢と動きやすさを取り戻すのです。

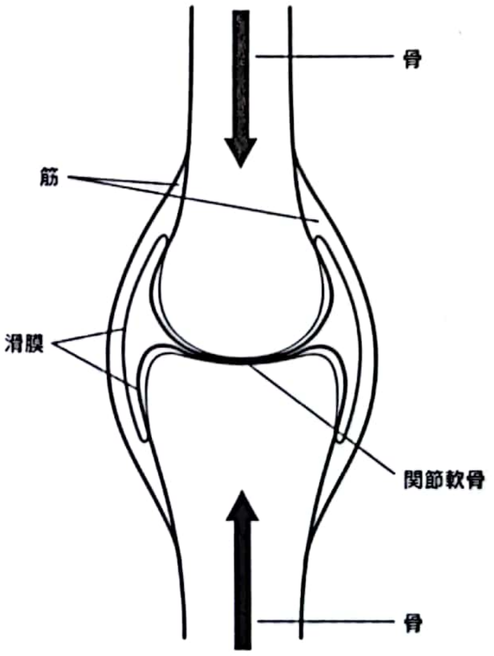
CamScannerでスキャン

てみましょう。朝、学校の門の前で疲れきって立ち尽くしている親御さんを見たりしますよね。ほとんどの子供の時間感覚は、大人とはまったく異なります。そのため、親は子供に時間を守るように絶えずうるさく言います。しかし、これは両者にとっての負担となるのです。

日常生活の中でストレスとなるようなことは、数えきれないほどあります。このストレスが筋緊張に転換されることになり、それがもし放置されれば、ストレス由来の症状をもたらしてしまいます。それらは、高血圧、動脈血栓、緊張型頭痛、関節炎、腰痛といったものです。私たち自らが引き起こしている症状のために費やす薬の金額は、膨大なものになります。



↑良好な関節の状態



↑関節炎のある状態。過剰に緊張した筋が隣り合う骨を強く引き込んでいる。その結果、関節軟骨が擦り減ることになる。

CamScannerでスキャン

アレクサンダー・テクニークが役立つ一般的な症状

高血圧

高血圧は、血圧の高い状態が続く症状です。心臓の組織損傷や脳卒中のリスクを高めるレベルにまで上がってしまうことがあります。高血圧の原因は、まだはっきりとしていません。現在では、細い動脈が痙攣するときに起こるものと一般的にみられています。そして、動脈の痙攣はアドレナリンによって起こされ、アドレナリンは感情や心理面のプレッシャー、肉体面の重圧によって分泌されると考えられています。

1960年代から70年代にかけて、フランク・ピアース・ジョーンズ教授は米国のタフツ大学でいくつかの研究を行いました。筋電図検査（訳注：筋や神経の疾患を調べる検査）を行い、アレクサンダー・テクニークによってストレスレベルを顕著に抑えられることを示しました。これによって、アレクサンダー・テクニークが既存の多くの薬の代わりになることが明らかになりました。アレクサンダー・テクニークのレッスンは副作用がないというだけでなく、多くの高価な降下剤に比べてコストがかかりません。

冠動脈血栓症

一般的に心筋梗塞として知られている冠動脈血栓症は、冠動脈の主要血管の狭窄（血管が狭くなること）に起因します。この狭窄は、冠動脈を取り巻く筋の過剰な緊張によるものと言われています。ウィルフレッド・バーロウ博士は、著書『アレクサンダー・テクニーク』で次のように述べています。「私はそれなりの数の冠動脈血栓症の患者を診てきましたが、彼らの中で、胸の上部を過剰収縮させずに適切に上げることができた患者は一人たりともいませんでした。こうした患者は、胸の緊張を解放すべきであり、日常の体の使い方の改善を通じて、緊張を解放する方法の指導を受けることが重要であると考えています」。

胃腸の疾患

胃腸の疾患は、ストレス性疾患リストの上位に入ります。この疾患の1つが、胃潰瘍です。これは胃に強い痛みをもたらし、ストレスが常にかかるようなプレッシャーの多い職業の人が罹患しやすいものです。胃潰瘍やそれに類似する疾患は、たいていは短期間に形成されますが、私たちの急ぎ過ぎを警告するシグナルのようなものでしょう。

アレクサンダー・テクニークの大切な目的の1つは、私たちが立ち止まって、少し時間をかけて行動し、より良く成し遂げていくこと、つまり「急がば回れ」ということわざを思い出すことです。

CamScannerでスキャン

緊張型頭痛

緊張型頭痛は、今日は多くの人が知る一般的な症状になりました。これは首と肩の筋（胸鎖乳突筋と僧帽筋）の過度なこわばりに起因します。私の経験ですが、頭痛持ちでアレクサンダー・テクニークを学んだ人は、すぐに頭痛の痛みの程度が緩和し、頻度も少なくなると言います。また、同じく私の経験ですが、私のところを訪ねてきた頭痛持ちの人は、関係する筋をいったん緩められるようになれば、レッスンの終わりにはその頭痛がなくなることがよくありました。

片頭痛

多くの人が片頭痛を感じています。この症状は、ホルモンバランスの崩れに関係すると言われますが、首や頭、肩、そして顔に加えてしまいやすい緊張の解放の仕方を学ぶことがこの症状に役立つものになるでしょう。医療の専門家は、片頭痛は体の不均衡によるものの、心配や騒音、肉体的・精神的な疲れ、感情の高まりや落ち込みといったストレスと関係する状態が誘発していたり、悪化させている可能性があることを指摘しています。

不眠症

不眠症は、心配によってもたらされることが多くあります。不眠症に悩む人は、過剰に活動したりする敏感な面をもっているケースがみられます。このために、彼らは日常の些細なことについて悩むことになり、結果的に夜に眠れないことを人一倍心配してしまいます。アレクサンダー・テクニークを実践することで、長年積み重ねてきた多くの緊張を解放することができるようになり、そのことで落ち着く感覚を得て、より良く眠ることができるようになります。こうして悪循環から抜け出せます。

CamScannerでスキャン

関節炎

関節炎は、関節を形成する骨の慢性的な変性と変形が生じていることを意味しています。これは、関節する2つの骨を結ぶ筋の過剰収縮の継続によって起こります。

P37のイラストに示していますが、2つの骨が互いに擦り減る程度まで筋を収縮させてしまうのです。骨のような固い物を擦り減らすのに、どのくらいの緊張が必要かを少し想像してみてください。しかし、いったん筋が再び長くなれば、骨は本来の状態に戻ります。骨も生きている組織であることを心に留めておくことが大切です。そのため、関節炎に悩んでいる人は、自らが無意識で加えてしまう筋緊張に気づいて解放していくようになると、症状が軽減することを感じるでしょう。

喘息

喘息は気道の慢性炎症性疾患で、よくみられるものとなっています。あえぎ、咳、胸部緊張、息切れといった症状が生じます。緊張を解放することで、喘息をもつ人はそれまでと異なる呼吸の仕方を学ぶことができ、私が教えてきた多くの人は喘息とほかの呼吸の問題の影響を少なくしたり、それらを解消してきました。事実、アレクサンダーもこの技術を発展させていく過程で、自身の呼吸の問題を解消させていきました（13章：P140参照）。

腰痛

腰痛は、今日の私たちの社会の中で最も一般的になっている疾患の1つです。英国では莫大な労働力が腰痛のせいで失われています。また、米国成人では約85%の人が、人生のどこかで腰痛を感じています。これほどたくさんの人が腰痛による影響を受けているため、本書の1つの章をこのテーマに割くことにしました（12章：P130参照）。

私たちの生活の中にある多くの問題は、私たちがさまざまな日常の行為を行う際にほとんどと言ってよいほど「今にいない」という単純な事実から生じているのです。つまり、私たちはたいていの場合、今していることとまったく関係のないほかのことを考えているということです。アレクサンダーはこれを「マインド・ワンダリングの習慣」（心のさまよいの習慣）と呼びました。私たちが今行っている一つひとつの行為に注意を向けていかない限り、アレクサンダー・テクニークを実践していくことはできません。21世紀の社会で日々増え続けるプレッシャーは、私たちの体と心により多くの要求をたえまなく突き付けています。私たちは「ラットレース（切りのない競走）で誰が勝っても、ラット（ねずみ）のままである」ということを覚えていた方がよいでしょう。

病気や故障を予防する

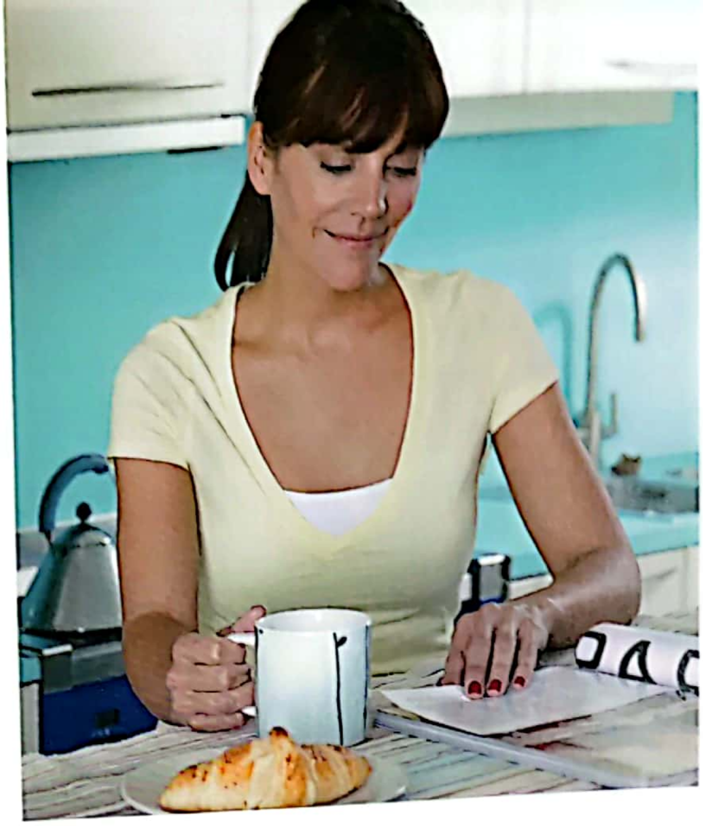
多くの人が痛みを感じるまでアレクサンダー・テクニークのことを気にかけませんが、健康で問題のない人にとっても、このメソッドを学ぶことに多大なメリットがあります。これはとても大切なことです。動き方や生き方に軽さを感じられること、さまざまなことへの気づきが多くなることだけでなく、すでに述べた多くの問題の予防になります。社会や生活によって私たちに降りかかるプレッシャーが大きくなるとともに、日々積み重ねてしまいやすいたくさんの緊張に気づいて解放する実践的な方法を知っておくことは、私たちにとって重要なことになります。

ストレスを減らす

私たちの多くはライフスタイルを容易に変えられません。子供たちは時間通りに学校に行かなくてはならないし、大人は送られてきた請求書を支払わなくてはなりません。そして、ストレスを感じる仕事であっても、それをやらざるを得ないでしょう。しかし、私たちは自らの健康を損なうような、ひっきりなしに続く刺激への反応を「選択しない」ことができるのです。あなたは以下のことを実践していくことで、「選択しない」ことができます。

- どこかに行くときは、そこに行くまでの時間を自分に十分に与えましょう。締め切り間際まで、やらなければならないことを残しておかないようにしましょう。ぎりぎりに詰め込むと、緊張を避けられません。
- できるだけ締め切りをつくることを避けましょう。自分を時間で縛らないようにしましょう。例えば、「8時45分に会いましょう」とせず、「8時30分から9時の間で会いましょう」とするのです。人生は非常事態ではありません！
- あなた自身のための時間をつくってあげましょう。あなた自身を使い切って、消耗させないようにしましょう。あなたが純粋に楽しめることをする時間を毎日つくりましょう。体の声を聞くようにしましょう。体は、病気になる前に、私たちに多くのサインを発してくれています。次のことを覚えていると良いでしょう。「人間は『時間が過ぎ去る』と言う。しかし、時間は『過ぎ去るのは人間の方だ』と言うだろう」。
- 毎日を充足させましょう。自分を「今」にいさせるようにするのです。昨日は変えられませんし、明日はまだ来ていません。私たちのもつ唯一の時間は、今日であることを覚えておきましょう。トーマス・カーライル（訳注：英国の歴史家）は、かつてこのように書きました。「我々が主にすべきことは、遠くにあってぼんやりしか見えないものを見ることではなく、手の中にあるはっきりとしているものを見ることです」。

CamScannerでスキャン



← 飲食を急がずに、少し時間をかけることは、ストレスを想像以上に減らしてくれます。

exercise エクササイズ

いったん止まり、何もしないようにする

1 筋緊張を緩和させるに当たって、最初にすることは、「立ち止まって何もしない」ということです。毎日、最低数分間を、ただ自分自身とともにいるようにして、何もしない時間として過ごすようにしてください。こうすることで、緊張や筋のこわばりに気づけるようになります。それらを、そのままにしているとさらなる体の問題を引き起こすものです。1日のうちの10分間を、仕事や生活から離れて1人で過ごすようにしましょう。座っても、横になって過ごしてもかまいません。この短い間は、ラジオやテレビをつけず、ほかの気が散るようなものも避けましょう。

2 1人で自分の思考とともに過ごすことを実践します。こうしていくことで、あなたは体全体の過剰な筋緊張に気づくことができるようになります。最初のうちは、10分間が終わりがないように長く感じますが、1日の静かな空間に慣れてくると、あっという間に過ぎる感じがするでしょう。

3 すべての自分の責任をいったん脇に置いておくようにすることが、まず難しいことです。しかし、こうした責任はそのうちに処理されることになるのです。私たちは、自分のことを無視しがちですが、自らの面倒をみることこそが、最も大事な責任の1つなのです。

CamScannerでスキャン

パットの体験

Pat's story

パット・ヴィンス
58歳
銀行員

パットは、アレクサンダー・テクニークのレッスンを始めたとき、首の関節炎とめまいの症状があり、血圧も上がっていました。それまでに、オステオパシー、カイロプラクティック、理学療法、牽引、鎮痛剤などを試していたそうです。

「アレクサンダー・テクニークについては、まったく知らず、当初は懐疑的に見ていました。これまで試した治療の経験もあって、レッスンを始めたときは、あまり期待していませんでした。レッスンを始めた主な目的は、長年の腰痛を少し楽にできればというものでしたが、それも多くは期待していませんでした。その他、緊張や不安、高血圧の改善にも関心がありました。

個人レッスンではなく、週に1度のグループレッスンのクラスに加えて、1回だけ週末ワークショップを受けました。約1年が経った頃、私はアレクサンダー・テクニークによって変わりました。腰痛はかなり減り、緊張や不安もかなり少なくなりました。主治医は血圧すら測るのをやめてしまいました。

自分の体の使い方に意識を向けて、無駄のない体の使い方ができるようになりました。自分の体の一部が緊張したときに気づくようになり、緊張の緩め方も今は知っています。また、『今日やらなければならない』と固執する代わりに、『明日に回せるくらい十分にやった』と自分の体が伝えていることにも気づけるようになりました。不安の原因を知り、それを改善していくためのレッスンは、とても役立ちました。体の変化を起こすための心の使い方の心理学は、心の中にいつもあった緊張を減らすことに役立ちました。その結果、以前に比べるとだいぶ『緊張しない人』になり、多くの私の不安は消えました。学ぶことはまだまだたくさんあることも知っていますが、これまでに得てきた恩恵だけでも十分に幸せです」

ストレスマネジメントを学ぶカリキュラムや、リラクゼーションのためのワークショップが増えてきています。しかし、多くのものは、何が私たちにストレスを与えているのかという根本の部分を伝えていなかったりします。西洋では、私たちの生活で起こり得る外界の変化から自分たちを守る保険制度はありましたが、多くの病気や故障に至る内界（自らの体）の変化から自分たちを守ることは考えられてきませんでした。

とても興味深いことですが、昔の中国の人々は、今日の私たちのように病を感じたときではなく、病を感じていない元気でいるときにのみ、医師に治療費を支払っていたようです。結果として、医師は患者に元気でいてもらおうとするモチベーションが働きます。私たちは普段、自分が健康でいることの価値を見いだしにくい傾向があります。病にかかって、初めてその価値を知るでしょう。そのため、体が伝えてくれるサインを無視しやすいのです。それまでとは違ったやり方で自分を使えれば、柔軟性のない状態や、体を硬くしてしまう状態を避けられることに、私たちは気づいていません。アレクサンダー・テクニークは、私たちが身につけてしまう習慣から、私たち自身を解放することに役立ちます。そして、今まで感じたことのないような柔軟さと動きやすさをもたらしてくれます。

CamScannerでスキャン

PART

2

アレクサンダー・テクニークの理解を深めよう

Understanding the Alexander Technique

CamScannerでスキャン

4

Inhibition

インヒビション

刺激と反応の間には、「間」が存在する。
その「間」の中に、自らの反応を選択する自由と力がある。
私たちの成長と幸福は、私たちの選ぶ反応にかかっている。

ヴィクトール・フランクル 『夜と霧』

CamScannerでスキャン

インヒビション（抑制）は、アレクサンダー・テクニークのすべての原理の中で、おそらく最も重要なものとなるでしょう。インヒビションは、「望むこと」の真逆のものと言えます。これは、自動的な反応や習慣に陥らないようにする「ひとときを持つ」ことです。インヒビションという言葉は、ジークムント・フロイトが精神分析に関する著作で用いて以来、行動や感情を自ら抑圧することを表現するために、一般的に用いられてきました。しかし、F.M.アレクサンダーが用いたこの言葉は、それとは異なります。何かを抑圧するわけではありません。ただ考える「間」となるひとときをつくるだけです。インヒビションは、辞書では「本能のままの表現を制限すること」となっています。

アレクサンダーは、体の使い方をより良いものに変えるためには、まず、受けた刺激に対して習慣的、本能的に反応することを抑える（または、やめる）必要があることに気づきました。

ある行為を行う前に少し休止のひとときを持つことで、私たちはその行為を行うに当たって最も効率的で適切なやり方を選ぶという理性の力を活かすことができます。刺激と反応の間に「考えるひととき」をつくるという重要なステップが、あらゆる場面で自由に選択する力を私たちにもたらしてくれるのです。

行動のために脳を働かせる前に、「行動をやめる」ために活かすのです。適切に準備できるまで自らの反応を遅らせる（休止させる）能力が、インヒビションの意味するところなのです。行動する前の休止のひとときは、何かを前にして固まってしまうことや、よく用いられる意味での抑圧、ゆっくり行動することとは違います。

本能的なインヒビション

自然で本能的なインヒビションの最も良い例は、猫に見ることができます。ペットの猫がねずみを発見したときに、すぐに飛びかかるのではなく、最も成功しやすくするために、適切なタイミングまで待ちます。

猫はこのインヒビションの良い例でありながら、同時に地球上で最も速く動く生物の1つであるということは、興味深い事実です。「いったん止まる」という猫の能力は、本能的なものです。別の表現で言えば、脳の潜在的な自動機能です。一方で、人間は意識的な制御を行うことができる能力を持っていて、そこに人間と動物との違いがあります。

アレクサンダーは、私たちが急速に変わる環境に適応していくためには、日々さらされるたくさんの刺激に対する私たちの即時反応を遅らせなければならないと信じていました。私たちは、自己を生存させるために、体と本能に大きくは依存しなくなりましたが、それにつれて私たちの本能は、ますます頼りにならないものになりました。そのため、この廃れてしまった本能の代わりに、インヒビションを用いることを通じて、私たちは意識の力を活用する必要があるのです。

> 猫は、機が熟すまで、飛びかかるという衝動を抑え、獲物を得るという真の目的を達成するために、食欲を即座に満たそうとする本能を制御する。
>
> F.M.アレクサンダー

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

すぐに反応しない

1 電話やインターホンが鳴ったときは、いつでも2秒間待ってから動くようにしましょう。これは、思っている以上に難しく感じるでしょう。

2 議論が熱くなったり、言い争いになったりしたときは、自分が発言する前に10から1まで数字を逆に数えるようにしましょう。これは、インヒビションに役立つエクササイズになるとともに、本当に伝えたいことについて考える時間を自分に与える助けになります。

3 歯磨きやお皿洗いといった単純な行為を1つ選び、ときどきその行為をしばらくの間完全に止めて、体に加えている過剰な緊張に気づくようにしましょう。鏡があれば、鏡に映る自分に緊張があることを見ることができるでしょう。これを数日間継続して行えば、毎日同じ箇所を緊張させていることに気づくと思います。緊張に気づくことは、習慣を変えていく最初の一歩です。

4 鏡を前にして、椅子を1つ用意してください。いつものやり方で椅子から立ち上がったり、座ったりしてください。そして、その行為の中に自分の習慣的な傾向（つまり、毎回起こっていること）がないか観察してみてください。わからなくても大丈夫です。それを繰り返し、今度はいざ立ち上がろうとする（座ろうとする）前に、休止のひとときをつくります。その間に、いつものやり方で座ったり、立ったりするのを意識的に「やめよう」と考えていきます。すぐに、同じ行為をするのにたくさんの違ったやり方があることを知るでしょう。最初のやり方と2回目とで、何が違っていたかに気づこうとしてみてください（鏡に映る自分を見ることでその違いを見いだしたり、体の感覚に違いを感じたりできるかもしれません）。

CamScannerでスキャン

意識的なインヒビション

もし私たちが、刺激に対する習慣的な反応を変えようとするのなら、それまでの自動的に起こる無意識の動作パターンを「やめる」という意識的な決断をしなくてはなりません。つまり、深く根づいた体の使い方の習慣に「NO」と言うのです。

最初の本能的な反応を「やめる」ことで、まったく違うやり方を選択できます。インヒビションは、アレクサンダー・テクニークに欠かせない重要なステップになります。アレクサンダーはこれを次のようにまとめています。

すべては最終的に、刺激に対する特定の反応をやめることに帰結する。このようには、誰も考えられないかもしれない。しかし、正しい方法で椅子から立ち、あるいは座るようになれば、「反応をやめる」ことの意味を理解できるだろう。椅子から立つ、あるいは座るといった動作そのものが大切な要因なのではない。生徒が何をしようと意識しているのか、または、何をしないように意識しているのかが大切な要因なのである。

「行為の前に考えること」を表現する多くの言葉やことわざがあります。例えば、「始める前に、その終わりを考える」「跳ぶ前に見ろ」「早かろう、悪かろう」といったものが挙げられます。

自分の習慣的な行為をやめられたのなら、あなたはゴールまでの中間地点にいます。「行為を抑制する」ということは、ある行為を達成したことにほかなりません。望ましくない習慣やくせを抑制することは可能なことですし、それこそが望ましいことです。

行為が始まる前だけでなく、その行為の間もずっと抑制することができます。P50、53のエクササイズが、ある刺激に即座に反応しないときの感覚が、どのようなものかを知る助けになるでしょう。このエクササイズを何回か行っていくことで、ある行動パターンに気づくようになると思います。

アレクサンダー自身が見つけた最も顕著なパターンの1つが、首の筋を継続的に緊張させていたことです。最初、彼はこの現象は単に個人的な反応の特徴と考えていましたが、その後観察を続けた結果、これは自分だけの問題ではなく、首の筋を緊張させるのはすべての人に起こり得る反応であると知るのです。

習慣的な首の緊張は、後頭部を頚椎の方に常に引っ張ることになって椎間板を圧縮し、体の構造を短縮させることになります。脊柱にかかり続けるこの下向きの圧力が、多くの人が年齢とともに「縮んで小さくなる」理由の1つです。また、頚椎の方に頭を引っ張ることは、アレクサンダーの言うプライマリー・コントロールを妨害してしまいます。プライマリー・コントロールは前述しましたが（P24参照）、首の部分で起こる反射機能の制御を示す言葉です。全体が協調してバランスのとれた体の状態をもたらしてくれる、私たちのすべての反射機能を制御（コントロール）するものです。これが「プライマリー（優先的）」である理由は、もしこの反射のアクションが妨害された場合は、体のすべての筋が影響を受けることになるからです。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

首の緊張

動いている最中に、首の過剰な緊張によって頭が後ろに引っ張られることを、体験を通じて知ってもらおうと思います。次のステップに従って試してみてください。

1 椅子に座ります。

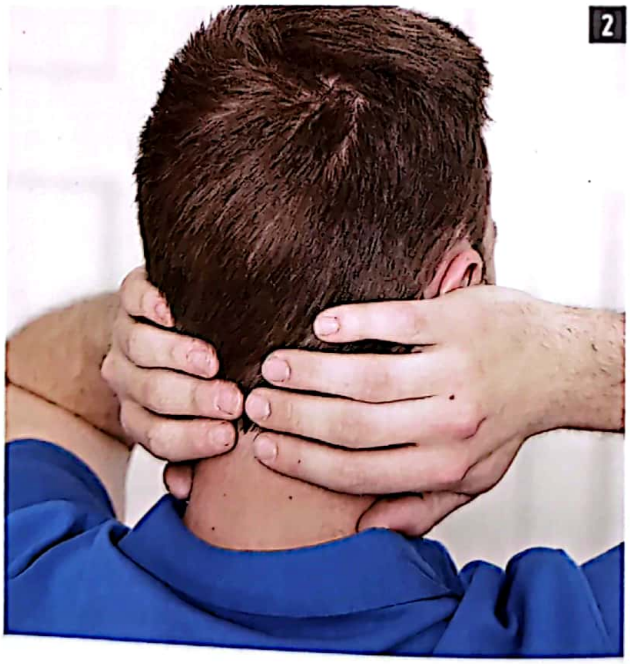
2 左手を首の左側に、右手を首の右側にそえます。両方の手の中指の先が、首の後ろ(頭蓋骨の底面部)で触れるようにします。

3 立ち上がります。

4 再び椅子に座ります。

5 指で感じる圧力に注意を向けていると、座ったり、立ち上がったりしている間に、頭の後ろが引っ張られていることに気づくでしょう。頭が後ろの手の方に押される感覚を得ることに意識を向けてください。これは首の筋に緊張が生じていることを示しています。

6 2回または3回と繰り返すことで、この緊張により一層気づけるようになるため、この観察エクササイズを数回行ってみてください。



私たちが習慣的に頭を後ろに引っ張っていて、プライマリー・コントロールを妨げていたとするなら、その悪影響はとても大きなものになります。体全体が協調して働かなくなり、バランスも大きく崩れます。その結果、私たちは倒れないように自分の体を硬くせざるを得なくなります。別の表現で言えば、私たちが動こうとするときは、逆に自分を動かさないようにしてしまうということです。

例えば、車の運転を訓練している人が、片手で必要以上に強くハンドルを握っていたとしたら、両手でハンドルを動かすことを難しく感じるでしょう。私は車の運転指導もしていますが、タイヤがあまり楽に動かないから、車のハンドル機構に何か問題があるのではと考える人を多く見てきました。しかし、問題は、運転者の手、腕、肩の緊張にあったことは明らかでした。

実験による証拠

1920年代半ば、ユトレヒト大学薬理学部のルドルフ・マグナス教授は、私たちの動作と健康に影響を与える生理学的メカニズムの探求に関心を持つようになりました。マグナスは、私たちの反射のメカニズムに核となる機能があるという考えに至りました。

それは、哺乳動物の頭を、残りの体と外部の環境との関係において制御する機能です。同僚の研究者とともに、いくつかの実験を行い、体全体の姿勢反射の機能とその実態を研究しました。彼は、このテーマについて300を超える論文を書き、それらの中で哺乳動物をその環境に適応させる役割を果たす核となるメカニズムは、頭と首の反射であるという事実を指摘しました。つまり、特定の目的のための姿勢をとり、そして行為後に動物を静止姿勢に戻すためのメカニズムが、頭と首の反射にあるということです。

アレクサンダーが四半世紀前に自らの体験で見いだしたことを、マグナスは実験を通じて見いだしたのです。それは、すべての哺乳動物において、体のメカニズムは「頭が体を導き、それに体がついていく」というように構成されているということです。よく考えてみれば、すべての感覚は頭の中にあり、私たちがデザインされているように感覚に従っていけば、頭が自動的に体を導くことになるわけであり、当たり前のことのように思えます。この現象は、すべての動物の中に自然に起こっていることですが、ヒトだけが例外です。ヒトには、動作のときに頭が絶えず後ろに投げ出されてしまっていることがはっきりと見てとれます。

マグナスの見いだしたもう1つの主要な発見は、「立ち直り反射」と彼が呼んだものです。強く緊張させる必要がある動作（例：猫のテーブル上に跳ぶ動作）の後に、動物が通常の落ち着いている状態の姿勢を取り戻す一連の反射が、立ち直り反射です。この立ち直りのメカニズムが行われるときに、頭と首、そして背中の関係性は重要な役割を果たします。このため、ある人が首の筋を硬くして頭を後ろと下に引っ張ると、体の自然に生じる協調的な働きだけでなく、動きやすさやバランスのとれた状態に戻ることも妨げられてしまう、と言えるのです。

CamScannerでスキャン

人間とはなんとよくできたものだ！ 崇高な理性、無限の能力をもち、形や動きは正確で見事。行動は天使のようで、考えは神のようだ。この世の美であり、すべての動物のかがみだ！

ウィリアム・シェークスピア『ハムレット』

アレクサンダーは一度、このハムレットのセリフについて、次のようにコメントしています。

ハムレットの言葉は、私が自分と他者の中に見いだしてきたことと、矛盾するように今は思える。ヒトの潜在能力にかかわらず、自分の体の使い方の中でこのような間違いに陥ってしまい、達成しようとするすべてのことにおいて、しようとすればするほど自分を害してしまう。一体、何が「崇高な理性」と「無限の能力」となるのだろうか。今日一体どれだけの人が、体の使い方に関して「形や動きは正確で見事」と言われるだろうか。我々は、今でも人間を「すべての動物のかがみだ」と考えてよいのだろうか。

しかし、もし私たちが首の筋を緊張させる無意識の習慣をやめることができれば、人々が見て楽しみ、真似したくなるような体の使い方ができるようになるでしょう。ジェイコブ・ブロノフスキー（訳注：ポーランド出身の科学史家）は、インヒビションのことを人類全体にとって重要な能力であると考えていました。彼は、有名な著作『人間の進歩』の中で次のように述べています。

我々は、反射よりも合理的な知性が健全であることを、その知性に証明させるための自然の実験台である。この実験の成否は、刺激を受けてから反応するまでを少し遅らせるという基本的な人間の能力にかかっている。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

腕をどのように感じるか？

1 まず、立った状態で、体の横で両腕を「休ませる」ようにしてください。そして、腕をどのように感じるかに注意を向ける時間をつくります。両腕は同じように感じるでしょうか？　それともどちらか一方を長く感じたり、重く感じたり、より自由な感じがしたりしませんか。

2 特に何かを意識せずに、片方の腕を横方向に上げ、肩と水平になるようにします。しばらくの間、その状態を保ちます。そして緩めるように腕を元の体の横に休ませる状態に戻します。同じ動きをもう一方の腕でも行いますが、今度は最初に数秒間、その動きを「しないように」してみます。そのうえで、腕を上げていき、同じ動作をします。こうすることで、「何をどうしているのか」によりよく気づくようにしていきます。

3 2をやった後で、一方の腕ともう片方の腕とで違いを感じましたか。よく聞くのは、「動きの前にいったん休止の間を持った方の腕に軽さを感じた」という反応です。同じエクササイズを、今度は腕を逆にしてやってみましょう。

CamScannerでスキャン

5

Directions

ティレクション

アレクサンダー・テクニークには、私たちが身体教育で
探し求めてきたもののすべてが含まれている。
誤った適応の仕方によって生じる緊張を軽減させることに始まり、
身体面、心理面の健康を向上させる。
さまざまなことへの意識を高める技術である。
もし私たちが望ましい方向に人間を変えることを切望するなら、
アレクサンダー・テクニーク以外のものを求めることはないだろう。

オルダス・ハクスリー 『目的と手段』

CamScannerでスキャン

長年の間、F.M.アレクサンダーは自分で実験を続けていましたが、その間ずっと自分の体に指示を出すことについて考え続けていました。それまでの彼は、ただ自分が「自然」で「正しく」感じるやり方で、習慣的に自分を使っていただけです。刺激と反応の間に「間」をつくることができるようになると、無意識の習慣をやめられるようになりました。彼は、脳を有効に用いるようになったのです。指示を言葉として表現し、その指示をそれまでコントロールできていなかった体の部位に出せるようになりました。アレクサンダーは著書『自己の使い方』で、「ディレクション（指示）を与える」ことについて、次のように述べています。

ディレクションとは、脳から体のメカニズムへメッセージを出し、そのメカニズムを利用するために必要なエネルギーを伝えることに関係するプロセスである。

あなたが特定の部位に指示を出す（例えば、「指を伸ばす」と考えていく）ことや、自分全体に指示を出す（例えば、体全体を伸ばした状態にする）ことは可能なことです。また、あなたがどこに行くか、そこにどのように行くかを意識的に決めていくなど、空間の中で自分の行く方向について指示を出すことも可能です。こうした「ディレクション」を適切に出すに当たっては、それを経験していくことが大事です。そのため、あなたが、どのようにディレクションを出すかを学ぶに当たって、アレクサンダー・テクニークのレッスンを何回か受ける必要があるのです。

優先的なディレクション

アレクサンダーは、多くの問題の根本的な原因は、首の筋の過剰な緊張であることに気づきました。この緊張はプライマリー・コントロールを妨害し、その結果として体全体のバランスを損なわせるのです。彼は、最初の、そして最も重要なステップが、首周りの緊張を少なくするディレクションを出すことだと気づきます。それが、プライマリー・コントロールの通常の機能を回復させることになるからです。
彼が考えた主なディレクションは次のものです。

・首が自由でいられる。
・それによって、頭が前に上にいけるように。
・そして、背中が長く広くなる。

この一つひとつの指示には、たくさんのバリエーションがあります。例えば、「首が自由でいられる」は、時々次のように変わったりします。
「首を自由にする」
「首を自由にしていることを思う」
「首の筋の解放を思う」

CamScannerでスキャン

「首を硬くしないことを思う」

「首を緩める」

「頭が前に上にいける」は、時々次のように変わったりします。

「頭が前に上にいくことを許す」

「頭に前に上にいかせるようにする」

「頭を後ろに下に引かないことを思う」

「背中が長く広くなる」は次のようなものにもなります。

「長く広くなる背中を思う」

「背中が長く広くなることを許す」

「背中が短く狭くならないように思う」

「空間の中で全身が大きくなる」

首が自由でいられる

この首のディレクションは、首の筋の過剰な緊張を取るために役立ちます。頭が脊柱の上で自由に動くかどうかを確かめることができ、プライマリー・コントロールに自然な働きを行わせることができます。これがいつも最初に出すディレクションとなるべきです。なぜなら、プライマリー・コントロールが働いて、体全体が調整されていなければ、どのようなディレクションも有効にはならないからです。

↑首を自由にしているように考え、頭が前に上にいくことを許すと、体がバランスのとれた状態になっていきます。

イメージを持ってもらうことが役立つことを、私は生徒への指導を通じて知りました。頭をヘリウムガスで満たされたバルーンのように考え、バルーンが上方向に浮上することをイメージすると、このディレクションを実現しやすいでしょう。または、頭を噴水の上で浮いている卓球のボールのように、うまくバランスを保っているものとして考えるのも役立つでしょう。

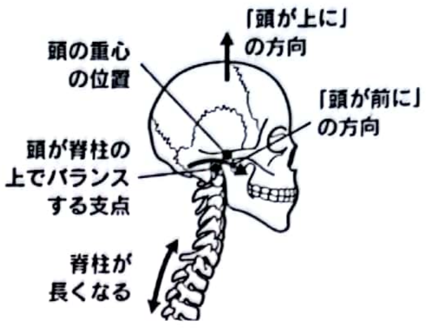
アレクサンダーが示す「首」についての意味を理解するのも大切なことです。私は個人的には、このことを首の筋や骨としては考えません。アレクサンダーは実際にはどこが首であるかについてまったく触れていなかったのですが、彼はいつも「それは肩の上の高いところにあり、両耳の間にある」と示していました。

頭が前に上にいくことを許す

「頭が前に上にいくことを許す」。これは、首がどのような方法で自由になるかを示してい

CamScannerでスキャン

ます。もし、あなたが適切なディレクションを出さずに、ただ首を自由にしようと考えたとすると、頭が前に、そして下に落ちるような状態になっているでしょう。このディレクションは、首の筋が解放された際に頭が若干前にいくように促すものであり、あなたが頭のバランスを良い状態で保っていくことに役立ちます。これが、体のメカニズムに自然かつ自由に機能させることを促します。



↑ 頭の動きの方向を示した頭部の図解

もしあなたが「頭を前に」だけ考えて、「上に」を抜かしていれば、頭は下に落ちている状態になり、首の筋の緊張を強めてしまうでしょう。「前に」の意味する方向は、脊柱の上で頭が前にいく方向（あなたがうなずくときに頭を動かす方向）であると覚えておくことが大切です。頭の「上に」の方向は、脊柱から離れる上の方向であり、地面に対してではありません。ただ、真っすぐに立っているときは、地面に対して離れる上方向になります（上図を参照）。

背中が長く広くなる

頭を後ろに引くときの過剰な筋の緊張は脊柱を短くすることになります。これに対して、「背中が長く広くなる」のディレクションは、全体の構造を長く伸ばすことを促すものになります。事実、アレクサンダー・テクニークを実践する多くの人は、実際に身長が2.5cm以上伸びています。「広く」がディレクションに含まれている理由は、長くしていくプロセスの中で、背中を狭めてしまうことが起こりやすいからです。

これらの3つの優先的なディレクションは、非常に単純なものです。しかし、私たちの「不純になった筋感覚」（これは、空間の中で体がどこに位置づけられているのかという感覚が歪みやすいことを意味しており、アレクサンダーがよく使った表現です。彼は人々の印象を強めようと、よくこの表現を用いていました）によって、最初は混乱してしまう可能性があります。理由の1つは、この指示が単純である一方で、私たちが複雑に考えることに慣れてしまっていることにあります。長年の問題の解決策が実はとても単純なものだったということを、私たちは信じにくいのです。私たちは変化の激しい時代を生きており、すぐに結果に出ないとそれを「違ったんだ」と考えてしまいます。辛抱し、注意深くなりましょう。そして、長年の人生の習慣を変えるには時間がかかるということを理解しましょう。

MEMO

本章で述べたディレクションを経験するために、何回かのレッスンを受ける必要があると知っておくことは大切です。自己流ではディレクションを「思う」のではなく、ディレクションを「する」ようになってしまいやすいのです。ディレクションを「する」ことは、アレクサンダーが「エンド・ゲイニング（P99参照）」と呼んだものになり、まったく役立たないものになってしまいます。むしろ、逆効果にすらなり得るでしょう。

CamScannerでスキャン

二次的なディレクション

優先的なディレクションには、その後に次ぐ多くの二次的なディレクションがあります。あり過ぎてすべてを挙げられないくらいです。優先的なディレクションは、すべてのことに適用されることになりますが、二次的なディレクションは特定の状況や問題に適用されます。例えば、ある人が私のところに「肩が丸くなっている」問題で来たとします。私はこの人に「両肩がそれぞれ離れていくことを思ってみて」というような指示を与えるでしょう。また別の人が指の関節炎で私のところに来たなら、「指が長くなることを思ってみて」と伝えるでしょう。

↑ 多くの人が歩くときに膝を曲げないようにしています。両膝が、前に、それぞれから離れていくことを思うことが、スムーズに楽に歩くことに役立ちます。

ある人は頭の中でただ言葉を繰り返すかもしれません。ある人は、頭の中で三次元的なイメージを持つようにするかもしれません。最終的には、あなたに最も役立つものを用いればよいのです。

P59に、一般的に指導で用いられている二次的なディレクションの例を示しました。しかし、優先的なディレクションはすべての二次的なディレクションに常に先んじることを覚えていてください。

exercise エクササイズ

頭が体を導く

1 1つの物を選び、それを見ます。

2 その物から目を離さずに、両目（頭）がその物の方に近づくことをイメージしてください。

3 頭がその物の方に動き始めたとき、残りの体もそれについていかせます。これはあなたに、どのように頭が体を導いていくかを示しています。

首の筋を緊張させて頭を後ろに引っ張っていないことを確認することが大切です。頭が後ろに傾いている場合は、体がついていかずに頭だけが近づいていることになります。

CamScannerでスキャン

行為における二次的なディレクション

座っているとき

- 両肩がそれぞれ離れていくように思う。
- 両膝が前に、そしてそれぞれが互いに離れていくことを思う（これは特に、歩くとき、座っているとき、かがむとき、椅子から立ち上がったり、椅子に座っていくときに役立ちます）。
- 坐骨が椅子の上で緊張から解放されていることを思う。
- 足が長く、広くなることを思う。
- 左右の両手首と両肘が互いに離れていくことを思う。
- 肩が耳から離れて下に落ちていくことを思う。
- 肘が落ちることを思う。
- 脚の重さが足底を通じて落ちていくことを思う。
- 手が長く広くなることを思う。
- 手のひらが長くなるように、指が長くなることを思う。
- 足底が広くなるように、足の指が長くなると思う。
- 背中を反るようには考えない。
- 胸郭（肋骨で構成する部位）が適度に下がっていることを思う。

立っているとき

- 「座っているとき」のほとんどのディレクション。それに以下のものが加わる。
- 足から頭までが長くなることを思う。
- 体の重さが両足底に均等に落ちるように思う。
- 膝を後ろに引かないように思う。
- お尻を前に押し出さないように思う。
- へそから胸の上部までが長くなることを思う。
- お尻の緊張を緩めるように思う。
- 両腕が肩から落ちていることを思う。

歩くとき

- 「座っているとき」「立っているとき」のほとんどのディレクション。それに以下のものが加わる。
- 膝がつま先の上を越えていくことを思う。
- 左肩が右のお尻から解放されていることを思う。
- 右肩が左のお尻から解放されていることを思う。
- かかとからつま先に体重が移されていくことを思う。
- 胴体が上に向かっていることを思う。

CamScannerでスキャン

「思う」という言葉は、教師や生徒の好みによって「許す」や「してもよいように思う」「自由にさせる」といった言葉に代替されることがあります。言葉によって体に与える効果に違いが生まれるのかどうかは興味の湧くところです。常に覚えておくべき最も大事なことは、「考え（thinking）」だけで変化を与えるということであり、何かを「しようとする（try to do）」ことで変化を与えることではない、ということです。すでに述べましたが、あなたが何かをしようとすると、それは筋緊張を強くしてしまいます。それはあなたが達成しようとすることとは、真逆のことになってしまうのです。

最後のディレクションのタイプは、「私はどの方向に向かおうとしているのか？」のように、あなたの体を1つの全体として考えていくものになります。多くの場合、体のある部分はある方向に向かう一方で、別の部分はその反対の方向に向かいます。

> 正しいポジションというものはない。あるのは、正しいディレクションである。
>
> F.M.アレクサンダー

アレクサンダー・テクニークは、体の部位をあるポジションに直すもののように捉えられがちですが、実際はその反対です。頭がどのようなポジションであっても、胴体以下の体から自由を保つことができるように促すものなのです。

思考が機能に影響する

ディレクションの最初の目的は防止的なものとなります。なぜなら、古い無意識の動作パターンは、新しい動作パターンを起こす前に消し去っておかなければならないからです。私は教師として、これまでに何千もの人々の変化を見てきました。次に挙げるエクササイズを行っていくことで、あなたの体に与える「思考」の効果を知ることができます。

exercise エクササイズ

思考とバランス

1 友人に自分の額のことを考えてもらいましょう。そして、あなたは友人の額を軽く押すようにします。抵抗を感じるかもしれませんが、軽くバランスが崩れるように押します。

2 そして同じことをもう一度行います。しかし今度は、友人に両足が地面にしっかりと着いていることを考えてもらいます。

3 友人が異なる思考を持ったとき、あなたは要する力の違いを経験しませんでしたか。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

想像上の風船

このエクササイズを自分で実践してみましょう。そして友人にやってみてもらいましょう。

1 片方の腕の重量は約3.6kgです。これを考えた上で、両腕を横にゆっくりと上げていきます。

2 肩と水平になるまで両腕を上げていくことに、30秒くらいかけてみてください。実際の腕の重量を考えながらやってください。

3 水平になった状態を30秒くらい保ってください。そうすると、腕がどれだけ重いのかという感覚を得るでしょう。

4 ゆっくりと腕を、体の横に戻します。

5 自分の腕をどう感じたかについて、紙にメモしてみてください（頭の中で考えるだけでもかまいません）。

6 腕が通常の状態となっているように感じるまで待ちます。必要であれば軽く動かしてもかまいません。

7 両腕を体の横にぶら下げるようにします。今度は、両方の腕と胸郭（胸）の間に、それぞれ風船があることをイメージします。

8 その2つの風船が同時にゆっくりと膨らむことを想像していきます。

9 風船は、膨らむにつれてゆっくりとあなたの両腕を押し上げていきます。

10 両腕が肩と水平になったときも、両腕がその風船にやさしく支えられていることを想像していきます。

11 そして、風船からゆっくりと空気が抜けていくことを想像していきます。それにつれて、両腕がゆっくりと元の体の横にある状態に下がっていきます。

12 2回目のときに、腕をどう感じたかについてメモしてみてください。1回目との違いを感じることができましたか。もし違いを感じていれば、それは思考が機能に影響を与えたことを実証したことになります。なぜなら、まったく同じ動作をしたにもかかわらず、感覚が変わったからです。

CamScannerでスキャン

6

Faulty Sensory Appreciation

誤りやすい感覚評価

すべての人は正しくありたいと願う。
しかし、誰も「自分が正しいと考えていること」が、
本当に正しいのかどうかを考えようとしない。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー

CamScannerでスキャン

アレクサンダー・テクニークを実践し始めたときに感じやすい難しさは、まさにF.M.アレクサンダー自身が経験した難しさと同じものです。それは何かと言うと、始めたばかりの人たちは、自分の「信頼できない感覚評価」に戸惑うことになるのです。これが意味することは、固有感覚（体の部位の相対的な位置の感覚）と筋感覚（動作の感覚）は誤りやすく、実際に、自分が空間のどこにいて、何をしているかに関して、間違った情報を与えている場合があるということです。アレクサンダーの姪のマージョリー・バーロウは、生徒によく次のように言っていました。

「『自分がしていることが何か』を、あなた自身がわかっていることを確認しましょう。そして、それをやめたいなら、それをやめることができることも知っておきましょう」

私たちの多くは誤りやすい感覚のメカニズムのせいで、「自分が何をしているのか」がわからなくなりやすいのです。後ろに傾く状態で立っていても、「真っすぐに立っている」と感じていたりするのです。

↑ 多くの人は自分がアンバランスな状態でいることを感じていません。しかし、鏡で見れば一目瞭然です。

誤りやすい感覚評価の良い例が、美容院にいったときによく起こることです。あなたは、美容師から「カットしますので、頭を真っすぐにしておいてください」と言われて、頭を真っすぐにしますが、その後すぐに美容師に頭の位置を直された経験がありませんか。これは、頭を真っすぐにしたつもりが、実際には少し傾いていたことを示しています。アレクサンダーは次のように言っています。

第1に、自分に欠点、または解消の必要がある問題点があるということを、生徒ははっきりと認識していなければならないでしょう。第2に、教師はその問題点を明確にして、それを是正する手段を決めなければなりません。生徒は、自分の肉体的な動作についてメンタル面で混乱していること、つまり自己の感覚評価、または筋感覚が不完全であることを認めることになるでしょう。別の表現で言えば、日常の単純な行為を達成するために必要な筋緊張の程度の感覚ですら、誤っていて、有害だったりすることに気づくでしょう。そして、生徒が「リラックス」や「集中」といった状態にしようと思っても、この感覚的な誤りのせいで、実現不可能になってしまうのです。

人類は、自己の心と体のメカニズムを行使するに当たって、潜在意識レベルで、この不純な感覚と不純な感覚評価に依存しています。

CamScannerでスキャン

このアレクサンダーの言葉をシンプルにすると、「私たちが実際にしていることと、私たちが『している』と考えていることは、まったく異なる」ということです。

exercise エクササイズ

足のポジション

「誤りやすい感覚評価」を自分でデモンストレーションしてみましょう。

1 自分の足を見ずに、両足の間隔を30cmとるようにします。その際、つま先は前を向いて、両足が平行になるようにします。

2 そして、実際に自分の足がどうなっているかを見てみましょう。思いどおりのポジションになっていましたか。

3 次に、今度は足を見ながら、両足を平行にした形で、20cmの間隔にしてみましょう。

4 どのように感じましたか。実際に足を平行にしているように感じますか。

このエクササイズをできるだけ多くの人にやってもらいましょう。足のポジションは、人によってかなり違ったものになることがわかるでしょう。続いて、もう1つのエクササイズもやってみましょう。

exercise エクササイズ

背中を真っすぐにして座る

1 友人に椅子に座ってもらいましょう。

2 友人の背中の腰の辺り（腰椎）に、手を当ててください。

3 その状態で、友人に「背中を真っすぐにして座って」とお願いしてください。

4 友人が、真っすぐではなく、背中を弯曲させてしまうかどうかを観察しましょう。

運動感覚

運動感覚は、アレクサンダー・テクニークにおいて頻繁に用いられる言葉です。関節や筋の動きがあるときに筋が脳にメッセージを出しますが、運動感覚は主にこのフィードバックのメカニズムを用いています。運動感覚のシステムは、脳につながる神経に沿って神経刺激を送り、現在起こっている多くの動きの情報を伝えています。呼吸の動きなども伝えています。これは、体全体の協調、バランス、姿勢にとって極めて重要なものになります。

固有感覚

運動感覚と固有感覚は、相互に入れ替えられる形で使われます。固有感覚は体の部位の相対的な位置の感覚です。運動感覚とともに、体内の刺激を得る内的な感覚で、体内組織と筋の中にある膨大な感覚受容器を通じて得られます。例えば、伸展受容器がその1つです。これらの受容器は、神経を通じて脳と結びついています。

固有感覚と運動感覚はともに筋組織からのフィードバックを基にしているため、過剰な筋緊張はどちらか一方、または両方の感覚を妨げる可能性があります。これが、フィードバックによって伝えられた情報を歪ませてしまうのです。私たちの多くが過剰な緊張で体を支えてしまい、強く収縮した筋が関節や筋の受容器で受信した感覚の情報を妨害してしまうことが、私たちが「誤りやすい感覚評価」を起こしてしまう理由だと考えられます。アレクサンダー・テクニークで緊張を解放していくことで、私たちはこの妨害をすぐに減らせるように

exercise エクササイズ

固有感覚を使う

固有感覚がいかなるものかを、エクササイズを通じて理解しましょう。

1. 目を閉じます。
2. 左腕をゆっくりと横に上げていきます。
3. 目を開けずに、自分の腕が空間のどこにあるかを感じようとしてみてください。
4. 腕を見ないで腕の位置を特定できたと思いますが、これこそがあなたが固有感覚を用いていることを意味しています。

CamScannerでスキャン

なるのです。

アレクサンダーが見いだしたように、もし私たちが感覚を通じて誤った情報を得ていたとしたら、それが意味することは極めて大きなことです。私たちは、すべての日常活動やエクササイズなどで「あることをやっている」と考えて行っていますが、実際にはまったく逆のことをやっている可能性があるのです。アレクサンダー・テクニークのレッスン時における「誤りやすい感覚評価」を示す最も一般的な例が、生徒が立っているときに、真っすぐでいるのかどうかがわからないことです。多くの人は、実際には20度くらい後ろに傾いている状態で、「真っすぐ立っている」と感じています。グループレッスンであれば、周りの人がはっきりとそれを見ることができるので、とてもよくわかります。

「自分のやっていることを信じる傾向」はとても根深いものです。そのため、私が人々をまっすぐなポジションに導いたときに、彼らは「前傾している」と感じます。しかも、その状態でいると倒れてしまうように感じて、緊張を強めてしまうくらいです。多くの人が起きている間のほとんどをバランスが崩れている状態で過ごしているため、筋は絶えず緊張しているのです。

正しいことと間違ったこと

新しい改善された動き方に変えるためには、「間違っている」と感じることが必要です。アレクサンダーは次のように言いました。

正しいことをすることは、私たちが最も避けたいことである。なぜなら、私たちが「正しいことをしよう」と考えること自体が、邪魔するからだ。すべての人は正しくありたいと願うが、誰も「自分が正しいと考えていること」が、本当に正しいのかどうかを考えようとはしない。

人が間違ったとき、それはその人にとって「正しいこと」が間違っていたことを意味します。このために、問題は複雑になります。誰もが、自分にとって最も違和感のない方法で動き、座ったり、立ったりするでしょう。「何かおかしい」と感じる方法で動くことが、実は本来のやるべきことであるとは、夢にも思わないでしょう。前述しましたが、アレクサンダーは鏡を使って偶然間違いを発見したのです。自分がやろうとしていたことと、まったく逆のことをしていたことに気づいたとき、アレクサンダーは落胆しました。頭を前に上に位置づけようとしていたにもかかわらず、実際には頭を後ろに下に位置づけており、しかも前に上にしようと思うほど、後ろに強く引っ張ってしまっていたのです。

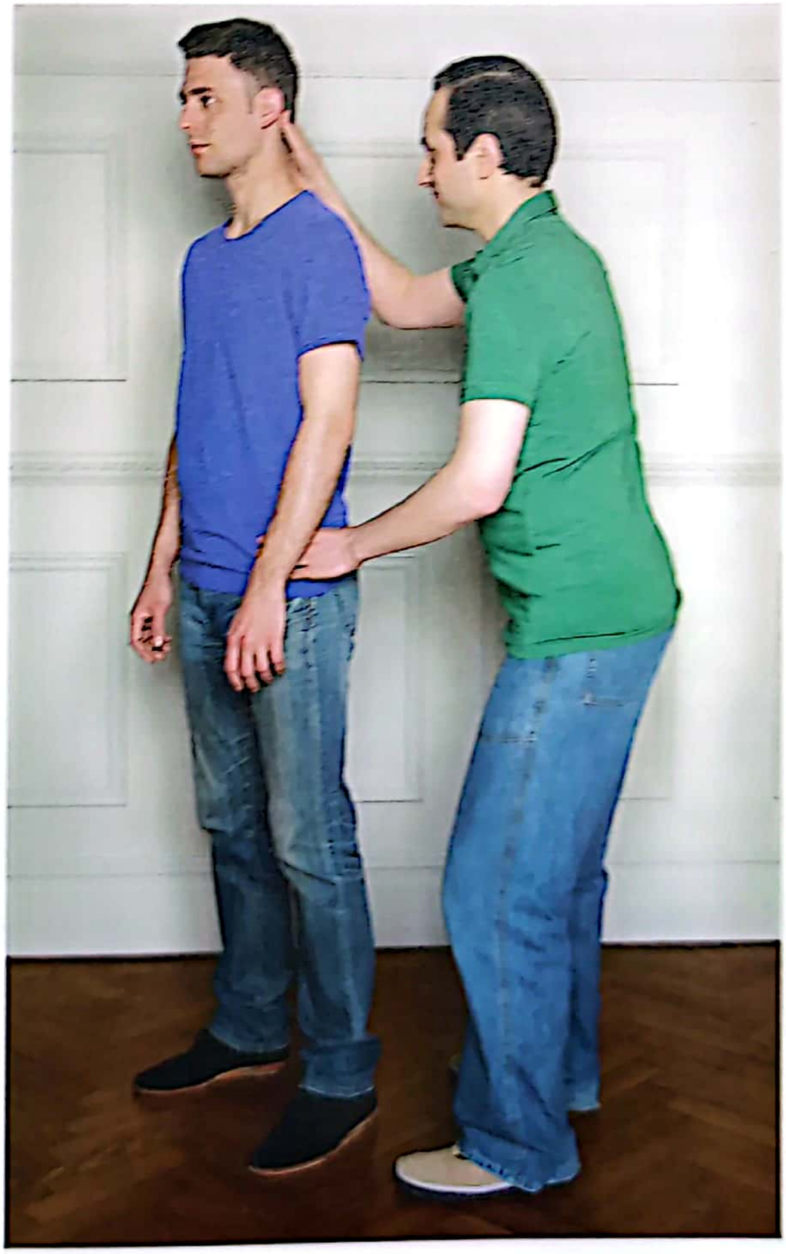
アレクサンダーは生徒に「やってみよう。そして、間違った感覚を得てみよう」とアドバイスすることがよくありました。間違った感覚を得ることで、生徒が正しいやり方で行う可能性が高まるからです。私はこうした理由から、最初は複数回のレッスンを行うコースレッスンを受けることを強く勧めます。アレクサンダー・テクニークの教師は、高い技術を習得しており、客観的なオブザーバーとなります。教師は、あなたが正しいことをやろうとした

CamScannerでスキャン

ときに起こす過剰な緊張に、すぐに気づくことができます。また、軽く楽に動ける体験も与えることができます。それが、あなたが自分の動きを確認するときの1つの評価基準になるのです。

私たちは小さい頃から「正しくある」ように条件づけられています。正しいことをすればご褒美をもらい、間違ったことをすればお仕置きされます。パブロフの犬のように、「何が正しく何が間違っているのか」や「何がよくて何が悪いのか」について固定した考えを形成していきます。成長するにつれ、学校や両親から教えられたことを基に自分の考え方を形成していき、自分で考えることをしなくなってしまいやすいのです。

歴史を見てください。ヨーロッパの人々が「世界は平坦な構造である」と考えていた時代があったのです。彼らはこのことを強く確信していたため、「そうではない」と、この考えを脅かすようなことを言う人を罵り、「正気ではない」と呼んだりしました。クリスト



→アレクサンダー・テクニークの教師は、緊張のない状態で真っすぐに立てるように導いてくれます。

CamScannerでスキャン

ファー・コロンブスが世界を周って航海するまで、人々は自分たちが間違っていたことを認めようとしなかったのです。これと同じように、私たちは、自分についての多くの誤った概念とともに「歩きまわる」わけですが、「そうではない」と指摘する人を非難してしまうかもしれません。

錯覚と現実の迷路の中で、自分の進む道を見つけていくに当たっては、オープンマインドとユーモアのセンスを持っていることが大切です。生徒は、真実と考えていたことが実際には間違った前提に基づいていることに気づき始めるときに、混乱のステージに入ることになります。しかし、その混乱は、「何が真実で何が真実でないのか」の気づきの連続にすぐに変わるでしょう。作家のリチャード・バックは『イリュージョン』において「問題なんてない。あなたの手の中にギフトがあるだけだ」と言っています。誤った感覚評価の理解を深めるために、次のエクササイズをやってみましょう。

exercise エクササイズ

指を上げる

1 目を閉じます。

2 体の前で、右手の人差し指を伸ばした状態にして、右腕を上げます。人差し指が、目の高さで右耳の前方に位置づけられているように感じるまで上げてください。

3 次に、左手の人差し指を伸ばした状態にして、左腕を上げます。やはり、目の高さで左耳の前方に位置づけられているように感じるまで上げてください。

4 目を閉じたまま、手首を内側に曲げて、両方の人差し指が互いの方向を向くようにし、なおかつ水平であるように感じるところに位置づけてください。

5 両方の人差し指を近づけていき、ほとんど指先が触れそうに感じるところで止めます。

6 目を開けます。実際の状態は、あなたのイメージと同じでしたか？

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

両腕を上げる

1 友人に目を閉じて自分の前に立ってもらいます。

2 友人に、肩と同じ高さまで両腕を上げてもらうようにお願いします。

3 片方の腕がもう一方の腕よりも高くはないか、両腕とも実際の肩の高さに位置づけられているかを確認しましょう。

exercise エクササイズ

手をたたく

1 目を閉じます。

2 両手がぴったり合うように、手をたたきます（片方の手の親指やほかのすべての指が、もう一方の手のそれぞれに触れ、指先も揃うようにする）。

3 目を開けて、どれだけその状態に近いかを確認しましょう。

誤りやすい感覚評価による影響は、老年期にはっきりと現れます。多くの人が、体の協調した働きを失ってしまうために、体が曲がってしまったり、ねじれてしまいます。アレクサンダー・テクニークを学ぶ生徒は、複数回のレッスンを受ける中で、自分では「何か違う」と感じられる動き方を経験していくことになるでしょう。ですが、安心してください。始めはそうでも、比較的短期間で「新しい自分のあり方」を普通に感じられるようになり、古い習慣を不器用なやり方として感じるようになります。

「何か違う」という「信頼できない感覚」は、体性感覚についてであって、感情の感覚についてではないことを指摘しておきたいと思います。しかし、誤りやすい感覚評価は体の状態に影響を与え、その結果として私たちの日々の感情の状態にも影響します。そのため、真

CamScannerでスキャン

実とは異なる感覚を得てしまうくらい、私たちの判断は感情に支配されるようになります。このようにして私たちは悪循環に陥ってしまうのです。

exercise エクササイズ

真っすぐに立っている？

1 鏡の前で、鏡に対して体の横側を向けます。そして、鏡を見ずに、自分が真っすぐと考えている姿勢で立ちます。

2 できるだけまっすぐに立とうとしてみてください。続いて、鏡を見て、自分のまっすぐという感覚が、現実と合っているか確認してみてください。

3 もし、現実と合っていない場合は、鏡を見ながら実際に真っすぐに見える姿勢で立ってみます。どのように感じますか。自分の知覚が信頼できるかどうか、改めて考えてみましょう。

できるだけ詳細に観察できるように、このエクササイズには時間をかけてみてください。エクササイズをより容易にするには、2つの鏡を用いるとよいでしょう。適切な角度で2つの鏡を位置づけると、頭を横に向けなくても自分の横の姿を見ることができます。もっと多くのことがわかるようになるでしょう。

1

3

ボディマッピング

誤りやすい感覚評価に関係するものが「ボディマッピング」です。ボディマップとは、体の形やサイズ、どの関節で動いているか、体はどのように機能しているかについての知覚や認識の仕方を意味しています。ある人は正確なボディマップを得ており、その結果、安定して楽なコーディネーション（体が協調して働く状態）で動いています。不正確なボディマップになっている場合は、コーディネーションが悪く（体が協調して働かない）、ぎこちなさが感じられる動きになります。

ボディマッピングは、ウィリアム・コナブルとバーバラ・コナブルの2人のアレクサンダー・テクニークの教師によって開発されたものです。彼らは、音楽家にアレクサンダー・テクニークを指導していく中で、その生徒たちが「体がどのように働くのか」や「関節の実際の位置」について正しく認識していないことに気づきました。「体のメカニズムについてより正確な認識を持つことで、より早く習慣を手放せるようになる」。これが、コナブル氏たちが見いだしたことです。バーバラ・コナブルは、共著『アレクサンダー・テクニークの学び方』の中で、人々が陥りやすいボディマップに関する多くの認識の誤りを示しています。以下に、その中の一般的なものをいくつか紹介します。

頭と脊椎の関節

多くの人が、頭と脊椎の関節（環椎後頭関節）の位置を誤って認識していて、この関節の位置がどこかを問われると、頭の後ろか肩の上あたりを指し示します。実際はおおまかに言えば両耳の間にあるのです。このことを知っていることは、首を自由にすることを考える際にとても重要です。

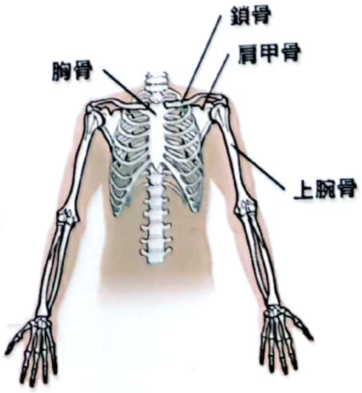
アレクサンダーが「首が自由である」というときの「首」で意味したことは、実際には首の筋と環椎後頭関節です。このため、もしあなたがこの関節についてのボディマッピングを誤っていたとしたら、首を自由な状態にするのがとても難しくなります。

↑ 脊柱の上端は、両耳の間の辺りにくる。

腕と胴体の関節

鏡を見れば、私たちの腕は肩からぶらさがっているように見えます。そのため、腕の骨は、肩で胴体に関節するように考えがちです。

実際には、腕の骨は皮膚と筋の内側でさらに続いているのです。上腕（上腕骨）は肩甲骨と関節し、肩甲骨は

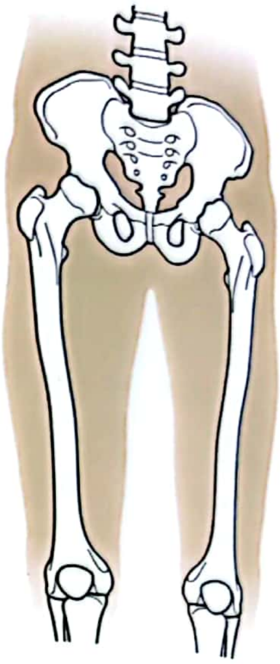


↑ 腕（上肢）の骨は、胸骨で胴体と関節する。

CamScannerでスキャン

鎖骨と関節します。鎖骨が胸骨と関節するところも、腕（上肢）と胴体との関節になるのです。

股関節



↑股関節は、多くの人が認識しているよりも、だいぶ下の方にあります。

もし、あなたが股関節はどこにあるかと人に聞いたら、多くの人は骨盤の上端（腸骨稜のあたり）を指し示すでしょう。股関節の位置はこんなところではありません。実際の位置は、もっと下の鼡径部（股間）の辺りになります。しかし、多くの人は体を曲げるときに、腸骨稜の辺りで曲げようとしています。これは、脊柱、つまり背中を曲げただけで、股関節を曲げたのではありません。そして、この曲げ方は、腰痛を含む多くの問題を引き起こすものとなるのです。

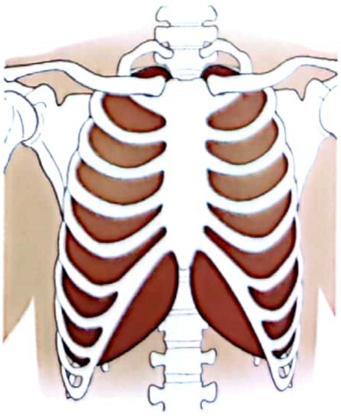
脊柱の形

人に、背柱の形を描いてもらったら、だいたいの人はゆるやかな「S字」を描くでしょう。人が立っているときで言えば、その通りです。しかし、実際には、座っているときや中腰になっているときで脊柱の形は変わるのです。ペットの猫を見てください。エサを食べているときは、猫の脊柱は真っすぐですが、暖炉の前で横になっているときは丸くなります。それ以外のときは、猫は背中にアーチをつくっているのがわかります。

これと同じように、私たちの脊柱も、私たちが何をしているかで形が変わるのです。ランバー・サポート（訳注：椅子に取り付けて腰を支え、脊柱のアーチを形成させるグッズ）はときとして腰椎部の弯曲を過剰にしてしまって、逆に腰痛を悪化させてしまうこともあります。

肺の位置

肺の位置は、多くの人が間違った認識を持ちやすいものの1つです。肺は実際には胴体のかなり上の方にあります。肺の最上部は、鎖骨よりも上に位置しています。最下部は、肋骨で形成される胸郭の最下方まで届きます。



↑肺の最上端は鎖骨より上にあり、最下部は胸郭の最下方くらいにあります。

Richard's story

リチャードの体験

リチャード・ブレナン
57歳
アレクサンダー・テクニーク教師

私は、以前の職業が自動車教習指導員だったことから、毎日非常に長い時間を車の中で過ごしていました。そして数年後に、腰痛になりました。これが椎間板ヘルニアをもたらし、坐骨神経痛の鋭い痛みを感じるようになりました。

鎮痛剤や休息をとることは、一時的に痛みを減らしてくれましたが、その効果もだんだん薄れていきました。さまざまな検査をしてくれる専門家に診てもらいました。そこでは「二度と元の生活には戻れないでしょう」と言われ、理学療法専門の病院に入院し、集中治療を受けることになりました。理学療法士は全力を尽くしてくれたのだろうと思いますが、そこでの処置によって状態は悪化してしまい、それ以前よりも痛みはひどくなってしまいました。

私は、代替医療について調べ始めました。カイロプラクティック、オステオパシー、鍼療法、アロマセラピー、レイキヒーリングなどです。これらの多くは、私の問題をある程度良くすることに貢献しましたが、短期的な痛みの緩和に留まりました。

そのようなときに偶然、「アレクサンダー・テクニークは腰痛にとても効果がある」と説明してくれたアレクサンダー・テクニークの教師に出会ったのです。最初のレッスンで、その教師は私の座り方を見て「普段もそうした状態で座っているのですか」と聞きました。彼は、私の前に鏡を置き、自分の座り方を見るように言いました。私は、20度くらい左に傾き、体を右によじっているのがわかりました。これには驚きました。自分では真っすぐと感じていたからです。彼は私の座り方をとても丁寧に調整してくれました。そうすると、2つのことがすぐに起こりました。1つは、体をよじっているように感じたこと、もう1つは、腰痛の痛みが和らいだことです。彼はもう一度鏡を見るように言いました。そこには、真っすぐに座っている自分が映っているのです。

私はなるほどと、そのときに気づいたのです。私は人に運転を教えている間、前方の道の状況を見ながら、私の左にいるドライバーがミラー類を確認しているかどうかを見ていましたが、これが私の傾向である体を左に傾かせながら右によじることを促していたのです。こうしたことが数年間の間でくせとなって、どのような場面でもこのように座るようになってしまったのです。

複数回のレッスンを受ける中で緊張が緩和されてくると、腰痛は改善し、よく眠れるようになり、より自分に自信が持て、それまで以上に幸福感を感じるようになりました。3カ月で普通の生活を送れるようになり、物を持ったり中腰になったりしても問題は起こらなくなりました。

このことが私の心を強く打ちました。そして、私と似たような問題で悩む人を助けたいという思いから、私自身がアレクサンダー・テクニークの教師になる訓練を受けることにしたのです。

7

Primary Control

プライマリー・コントロール

F.M.アレクサンダー氏のメソッドは、
自らに活気を与えてくれる啓蒙者のように、
個人を全体として捉えていくものである。
彼は反射のメカニズムを調整し、指導する。
そして、人々の習慣を、有機体全体として
機能する本来のあり方に戻してくれる。
彼のメソッドは、科学的に見ても信頼できるもので、
教育的にも健全で役立つものだと考えている。

ジョージ・E・コグヒル教授
解剖学者、生理学者、米国科学アカデミー会員

CamScannerでスキャン

あなたは「自分はどのようにこの世界で動いているのか」ということについて、立ち止まって考えたことがありますか。または、「今行っている動作の仕方が最も簡単で効率的な方法だろうか」でもかまいません。多くの人は、このテーマについてほとんど考えていないでしょう。そもそも、その質問は一体何のことを聞いているのかわからないと感じるくらい、多くの人は問題として捉えていません。

私たちは206個の骨で構成されています。骨の多くは別の骨の上に積み重なる形で位置づけられ、形は不規則なものです。骨が筋のスーツによって吊り下げられて、一定の筋の張りが維持されることによって、私たちの直立状態が支えられるのです。この構造の最上段にあるものが頭で、5～6kgの重さがあります。私たちの構造は極めて不安定なもので、動くのにはふさわしいものですが、一定の静止を続けるときには適当な構造ではありません。

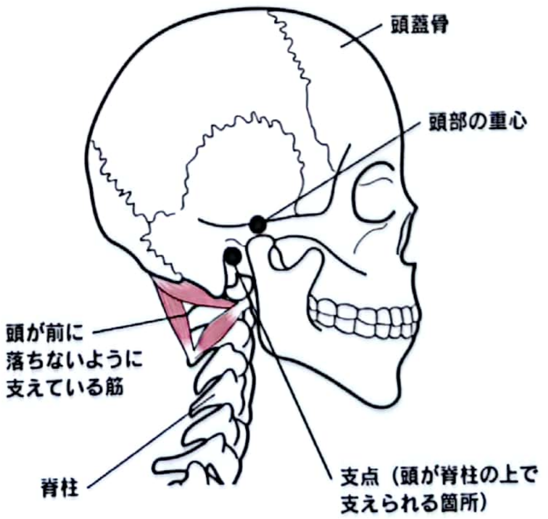
exercise エクササイズ

頭の重さを感じる

1 ある物を合計で5kgの重さになるように集めてください。例えば、1kgの砂糖の袋を5つとか、5kgのお米の袋とかです。

2 それらを容器（箱、または袋）に入れて持った重さが、あなたの頭の重さです。起きている間中、私たちはこの重さ程度の頭のバランスを維持しているのです。頭の重さの事実を知ると、あなたは少し驚くかもしれません。

頭は脊柱の最上段で重さがつり合ってバランスのとれた形で乗っているわけではありません。そのため、私たちが首の筋を緩めると、頭は前に傾くことになります。ほかの誰かが椅子に座って寝ている姿を見ると、頭が常に前に下にいき、胸の方に落ちています。5kgの頭を単に乗せているだけでなく、支えとなっている支点が頭の重心の真下にないことへの対処も必要なのです（右図参照）。



↑ 頭の重心の位置と支点の位置

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

お皿のバランスを保つ

1 平皿を用意してください。割れてもよいものを使いましょう。指先にお皿の真ん中（重心の位置）を当てて乗せ、その指1本でお皿のバランスを保つように試みます。

2 同じプロセスをもう一度行いますが、今度は指の位置を真ん中から5cm離れたところにずらして乗せるようにします。この状態が、頭と脊柱との関係に相当します。

もしも私たちが、頭のように重いものを脊柱の上に乗せて運ぶとしたら、普通はつり合いのとれる位置に置くはずです。ですから、頭の支点が重心の真下ではないことは、興味深い謎になります。答えは単純なのですが、同時に「すごい」と感じるものとなります。

頭のアンバランス

頭の支点が重心よりも後ろにある理由は、私たちが動くときに首の後ろ側の筋の緊張を解放しなければならないからです。緊張を解放することで、頭はわずかに前にいきますが、その前にかかる頭の重さが体全体の動きを導くことになるのです。別の言い方をすれば、ヒトは動くために特定の筋の緊張を解放するだけでよく、複雑な反射のシステムが残りのことをやってくれるということです。多くの動作には力が必要ですが、動作の最初の段階が最大の力を要します。つまり、一定の速度でその動きが続くなら、動き出した後は比較的少ないエネルギーで済むということです。頭が前に動き始めれば、体は自然についていくのです。

これが意味することは重要です。もし私たちが、うまく体を使うことができるのなら、動作を少ない労力で行えるようになり、一日の終わりにより多くのエネルギーを残すことができるようになります。これは調和のとれた生活につながる自分の使い方をもたらすでしょう。なぜなら多くの対立やストレスとなる状況は、私たちの疲労や活力の欠乏によって生じるからです。アレクサンダー・テクニークのレッスンを受けている生徒の友人や家族からは、数回のレッスン後に受講者の気性が変わったとよく聞きます。「ジョンは前よりも穏やかになって、生き生きとしている」といった声です。

つまり、アレクサンダー・テクニークの原理とは、自分の体を自然体としてデザインされている通りに使うことなのです。動くときの筋緊張を減らすことであり、私たちが増やしてしまいがちな筋緊張を増やさないようにすることなのです。動作をするに当たって「しっかり力を入れる」という考え方は、親や学校の先生たちによって人生を通じて強いられがちです。彼らから「この社会では、しっかりと力を入れて努力しないと何事も成せません」と教

CamScannerでスキャン

えられます。そのため、私たちは潜在意識の中で、人生を必要以上に努力のいるものにしてしまいやすいのです。それは肉体的な面に限らず、精神的な面も含めてです。動きの中で「解放する」ようにしていくことで、多くのことが実は、より楽で、それほど力を加える必要がないと経験していくことが可能です。これが私たちの潜在意識に浸透し始めれば、何をしてもよりリラックスできるようになるでしょう。

ヒトの骨格構造の不安定性

前に述べたように、200を超える骨で構成されるヒトの骨格は、ほとんどの骨が別の骨に積み重なる形であり、もともと不安定なものです。それは、おもちゃの積み木を積み重ねた状態に似ています。積み木は、より高く積み重ねられるほど、構造が不安定になって倒れやすくなります。このことは、頭の重心が支点からずれているという事実とともに、私たちが動くために行うことは少しだけでよいことを示しています。

私たちは、「落ちる」ことで動作を始めるようにデザインされているのです。幼児が歩き始めるときに、観察できる動きです。彼らはうつ伏せに倒れてしまうかのように見えますが、適切なタイミングで起こる足の動きの反射によって倒れないように維持されます。

しかし、私たちは年を経ていく中で、無意識で感じている倒れることへの恐れから、筋を緊張させることで体を安定させようとしていきます。筋緊張は、私たちの体全体に影響を及ぼし、反射の効果を低減することになります。その結果、私たちは反射だけで行うべきことにも、過剰な筋緊張を加えてしまいます。

一つひとつの能力は、その能力を有す機能の実行によってその機能に適合するようになる。もし、その機能が別の代替できるものによって実行されれば、起こるべき自然の調整はまったく起こらなくなる。そして、自然は本来の自然な配置ではなく、人工的な配置に適合するように変形することになる。

ハーバード・スペンサー　『倫理学原理』

↑私たちは206の骨を持ち、その多くはほかの骨の上に積み重ねられる形で位置づけられています。

CamScannerでスキャン

要するに、もし私たちが本来のデザイン通りに自分を使わなければ、体のいくつかの部位を不必要に硬くし、別の部位を過度に弛緩させるような状態で筋を使ってしまうということです。この不適切な硬さは、人間本来のデザイン通りではない役割を強いられた筋に常に見られます。このため、本来の機能に対して誤った形で適応しているのです。

歩く

前述した原理を基に考えていくと、歩くことは重力に逆らうというよりも、重力を有効に使う行為になるのです。歩くこととは、胴体以下の体の上で頭を支えるための筋を解放するプロセスです。頭が上方向に向かいつつ、ほんの少し前に動くことを許すことで、頭を支える筋を解放していきます。胴体以下の体についても、もともと不安定な状態であるために、少し前に倒れる形で動くのです。体がほんの少しでもその動きを察知すれば、反射のメカニズムが潜在意識の中で、体を倒さないように自動的に膝を曲げて足を前に出させます。これはすべて潜在意識の中で行われます。あなたがやることは、こうした反射の働きを止めさせてしまっている筋緊張を解放することなのです。そして、筋緊張を解放するためには「しよう」としないことが重要になってきます。

← 左側の人はうつむいていて、首と肩に緊張を与えてしまっています。右側の人は、脊柱の上端で頭のバランスを保ちながら楽に歩いています。

CamScannerでスキャン

自然な歩き方を探っていくと、1つの重要な原理にたどり着きます。それは「頭は常にあらゆる動きをリードする」ということです。

アレクサンダー・テクニークを実践していくにあたって、このことを理解しておくことが大切です。すべての動物は、それがヘビであろうが象であろうが、頭がリードする形で動くのです。だからこそ、主要な感覚器官（目、耳、鼻、舌）がすべて頭に備えられています。これは当たり前のことのように感じられるかもしれませんが、実際の動きの中でこの原理を応用している人はほとんどいません。

exercise エクササイズ

一歩前に進む

1. 鏡の前に立ってください。
2. 一歩前に進みます。
3. 次のことを自分に問いかけてみましょう。「一歩進むときに、何をしなければならなかったのか？」
4. 一歩進むときに、体重を左か右に移動させたかどうか振り返ってみてください（もし体重を左右どちらかに移動させていたら、より強い圧力が股関節にかかっている可能性が高いでしょう）。
5. また、次のことを自分に問いかけます。「自分の体のどこが、動作を起こし始めたのか？」
6. 特定のパターンに自分で気づくまで、このエクササイズを繰り返しましょう。

このエクササイズでわかったと思いますが、大体の場合、一歩を踏み出すとき、私たちは大腿の筋を用いて重力に抗して足を上げています。これにはもちろん、不必要なエネルギーを費やします。自分が一日に何歩くらい歩いているのかを考えれば、どのくらいのエネルギーを無駄にしてしまっているかに気づくでしょう。エネルギーの無駄だけではなく、足を地面から上げるときにバランスを維持するための体の緊張も増加します。この緊張は時折に生じるくらいであれば無害でしょう。しかし、一日に何百回ともなく生じさせてしまうと、それが体の硬さをもたらし、ひいては痛みをもたらすのです。

「しよう」としないことの重要性については、どれだけ述べても強調し過ぎることにはな

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

どのように歩いてる？

1 ゆっくりと、そして「体全体を足関節を使って前に傾けてもよい」と自分に許可を与えるようにして一歩進め、体のバランスを保ちます。

2 左右のどちらの足で体のバランスを保とうとする傾向があるのかに注意を向けてみましょう。

3 反射の働きに任せるのではなく、脚を持ち上げようとする傾向がありませんか？

4 歩いているときに、足底の外側で歩こうとしているのか、それとも内側で歩こうとしているのかに気づいてみてください。両足とも、外側と内側の両側で圧力が均等になっているべきです。足底の内側・外側のどちらか一方に圧力が過剰にかかっていると、土踏まずのアーチを崩す原因となります。

5 足を上から見たときに、足が内側もしくは外側を向く傾向があるかどうかも観察してみてください。片方の足の向きが、もう一方の足と異なる場合もあります。

6 足が地面と接するときに生じる圧力の程度にも注意を向けてみましょう。

りません。これはいつも筋緊張の増加をもたらし、状況を悪化させてしまいます。ただ自分の習慣を意識していくことによって、変化は起きるのです。このときの変化はすぐに明らかな形では現れないかもしれません。数日か、または数週間くらい気づかないこともあるでしょう。変化が起こるのを待つようにしてみましょう。すべての変化は、ディレクション(p54-61参照)の応用でもたらすようにするのです。

適切な靴

「歩くうえで足に良い靴を教えてください」という質問をよく受けます。ヴィヴォ・ベアフット・シューズ（訳注：英国の靴メーカー）は、アレクサンダー・テクニークの原理を念頭に設計されていて、足と足関節が本来の自然な動きを起こせるようにつくられています。この靴を履くことで、アレクサンダー・テクニークを学んだことにはなりませんが、レッスンと併行してこの靴を使用すれば、足をより自然に動かすことに役立つでしょう。歩いたり、立ったりすることをとても楽に感じられると思います。

CamScannerでスキャン

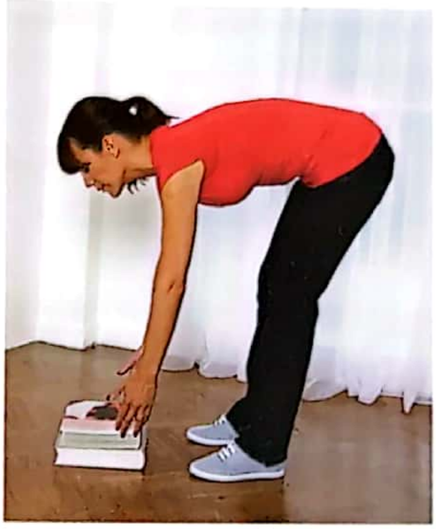
しゃがむ

床にある何かを拾おうとしたとき、多くの人は膝をまったく曲げずにかがみます。ただ股関節（大腿骨と骨盤の関節）を曲げるだけです。これは、非常に大きな負担を背中の筋、特に腰部の筋にかけることになります。

多くの人はこれに気づかずに、体勢を元に戻すときに、持った物の重量に加えて、自分の体重の約半分も持ち上げていることになるのです。例えば、もし67kgの体重の人が12.5kgの重さの物を膝を曲げずに持ち上げたとしましょう。この人は合計でおよそ44kgの体の重さを腰部の筋で持ち上げていることになります。これではかなりの緊張をもたらしています。

こうした誤った体の使い方は腰痛をもたらし、極端な場合は椎間板ヘルニアを引き起こします。テレビでプロの重量挙げ選手を見れば、彼らがいつも小さい子供がそうするように膝を曲げてしゃがみ、背中の筋ではなく、非常に強力な大腿と殿部の筋を使っている様子がわかるはずです。小さい子供や、原始的な生活をする民族の人たちの中で、膝と足関節を曲げないでかがむ人はほとんど見ないでしょう。昔、アフリカに行ったヨーロッパの宣教師たちの話では、原住民の人が宣教師にアフリカ名を与えたそうなのですが、その名前の意味は「膝なし民族」だったそうです。

右下の写真は、女性が適切にバランスのとれた状態で身を低くしている様子です。F.M.アレクサンダーは、このことを「機械的有利な姿勢」と呼びました。



↑ 上は、多くの人に見られる物を拾うときの体の曲げ方です。上半身が脚の支えを失っている状態となり、体全体に負担が生じています。

↑ 機械的有利な姿勢。写真の女性は、バランスが適切にとれている状態でかがんでおり、体に過剰な負担をかけていません。子供はよくこの姿勢をとりますが、先進国の成人にはなかなか見られません。

機械的有利な姿勢

「機械的有利な姿勢」にはいくつかのバリエーションがありますが、これはアレクサンダーが創った表現です。体を低くすることが求められる行為の際に、体の重量が均衡・安定

CamScannerでスキャン

していて、かつ楽である状態を意味しています。「姿勢」という言葉から硬い印象を受けますが、実際には股関節と膝関節、足関節を曲げて上半身を前に動かしながら、体を硬くせずに動きのある状態を表しています。腰部や脊柱上部は曲げないで、脊柱の長さを維持しながらバランスを保っていきます。この状態の感覚を自分一人で得ようとするのは難しいため、最初は訓練を受けたアレクサンダー・テクニークの教師からこれを学ぶと良いでしょう。

アレクサンダーは彼の最初の著書『人類最高の遺産』の中で、「機械的有利な姿勢」について次のように説明しています。

機械的有利な姿勢を得られる私の技術によって、自然な内的マッサージの効果がもたらされる。これはほかの既存の方法では獲得できなかったもので、毒素の蓄積を分解するために極めて有益である。こうして、自動的に蓄積する毒素から生じる害を避けていくことができる。

例えば、冷蔵庫から牛乳を取り出す、朝、郵便受けから郵便物を取り出すなど、さまざまな状況においてあなたが自分への気づきを高めていくと、自分の動作の仕方の変化に気づく

exercise エクササイズ

本を拾う

1. 本を自分の目の前の床に置きます。
2. 何も考えず、いつもの方法で本を拾ってください。(最も快適に感じる方法とも言えます)
3. 数回これを繰り返します。
4. どのようにかがんでいるかに気づいていきましょう。骨盤だけを曲げていますか？ 足関節や膝関節、股関節を同時に使っていますか？ 膝を曲げている場合は、どの程度膝を曲げていますか？
5. 膝も曲げる形でしゃがんで、本を拾ってみましょう。もし、しゃがむのが難しければ、どのくらい自分がしゃがめるか試してみましょう。無理はしないでください。できるところまででかまいません。最初に、椅子やテーブルなどを掴むようにして、バランスをとってもよいでしょう。

4章 (P46) と5章 (P54) を読み直すことが、このエクササイズに役立つでしょう。

CamScannerでスキャン

ことができるでしょう。日常の活動はより楽になります。そして、このことは生活全般におけるあなたの動作にも反映されるでしょう。

最初は、それまでの習慣とは異なることから、新しい動作の仕方に違和感を抱くかもしれません。もしかしたら、奇妙な感じすら覚えるかもしれません。しかし、短期間のうちに新しい動き方が自然となり、古い習慣を「調和がとれていない」「不器用」と感じ始めます。

立っている状態から座っていく

椅子に座るときに、よく見られる習慣は後ろに倒れるように座ることです。これは、恐怖反射を引き起こすことになり、私たちの体を緊張させてしまいます。また、脚も、体を適切な状態で保つために必要な動きを起こせなくなります。

よりよい座り方は、下の写真（右）に示されているように、膝と股関節を曲げる形で体を折りたたみ、ゆっくりと坐骨が座面に着くようにすることです。このように座る場合は、座っていく途中でいつでも切り替えて立ち上がっていける状態となっているはずです。もし、この座り方に難しさを感じる場合は、そこに椅子がないかのように考えて座っていくようにしてみましょう。そうするとバランスを保てるようになります。

椅子から立ち上がるときは、下の写真（左、中央）に見られるように、私たちは大きな負担を体全体にかけがちです。

↑座るときに背中を反り過ぎると、バランスを失わせ、脊柱に負担をかけることになります。

↑体がバランスを失うと、筋緊張によってバランスを保つことになります。

↑バランスを保ちながら座っていくことには大きなメリットがあります。恐怖反射も生じません。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

しゃがむ

ウォーキングやジョギング、スイミングなどのエクササイズとは異なりますが、しゃがむことは最も役立つ動作の１つです。子供のときは、必ず膝を曲げてしゃがむようにしていきますが、成長していくにつれ、私たちは膝を曲げる程度がだんだん少なくなり、やがて膝を曲げずにかがむようになります。もし、あなたがしゃがむことに慣れていない場合は、無理をしようとするのはやめましょう。椅子やテーブルなどのしっかりした物をつかみながら自分のバランスを保ち、ゆっくりとしゃがむようにしていくとよいでしょう。最初から一気にいちばん下までしゃがもうとするのも避けましょう。

床から物を拾い上げるときにも、しゃがんでみましょう。「ゆっくりと時間をかけてもよい」と思いましょう。体の過剰な緊張の有無を観察していくことにも役立ちます。足関節、膝関節、股関節が同時に曲がり、背中が伸びている状態を保っていること（背中が垂直であることではありません）を確認してみましょう。

何か問題を感じたら、アレクサンダー・テクニークの教師に相談してみてください。

筋と反射

私たちには、体全体に及ぶ反射と筋群の複雑なシステムがあります。これによって、体全体を協調させる形でバランスをとりながら動くことができます。しかし、私たちの多くはこれらのシステムを誤用しているのです。これらのシステムが本来どのように働くのかを理解することで、人生を通じてもっと楽に動くことができるようになるでしょう。

私たちは皆、良い姿勢でありたいと考えます。しかし、「姿勢」という言葉の意味は人によって異なります。「座っていたり、立って自分の体を止めていたりする際の体のポジションのこと」と誤解されやすく、人々はその言葉通りのことを行っています。つまり、習慣的なポジションに体を位置づけ、体を多大な筋緊張で止めようとします。これは結果的に体力をすり減らしてしまいます。「止める」というイメージを持った場合は、私たちは良い姿勢を保つために、意識的に何かをしなければならないように考えてしまうでしょう。子供は良い姿勢でいますが、それを維持するうえで意識的に何かを「しよう」としてはいません。姿

CamScannerでスキャン

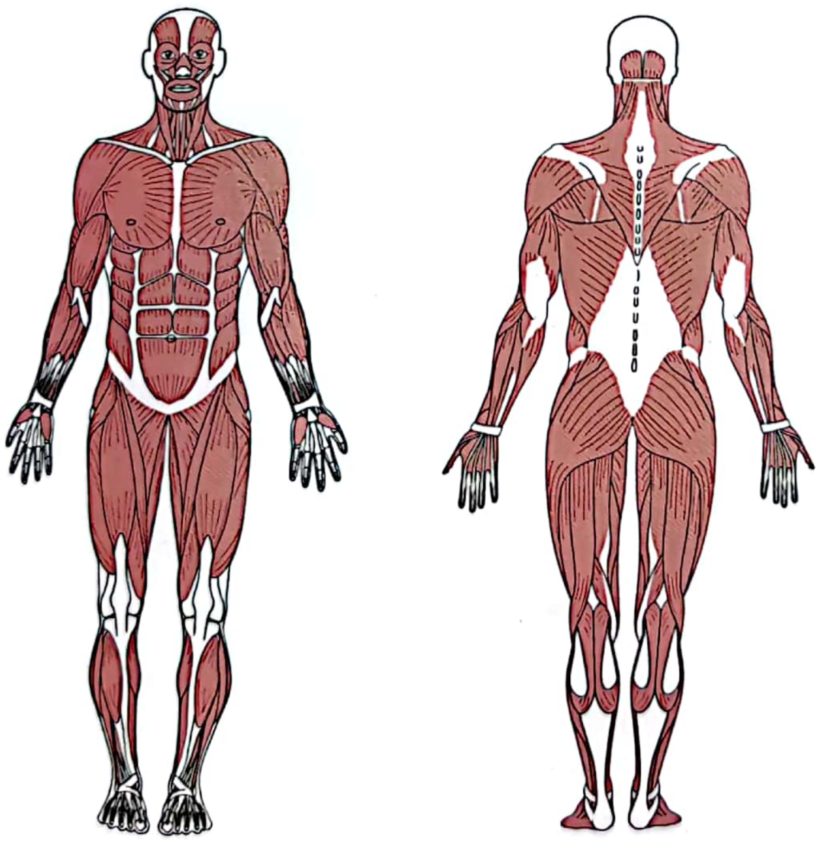
勢のための反射と筋群が無意識レベルで働いていて、それによって適切な状態が維持されるのです。

成人も皆、反射と筋群のシステムを持っており、それが日常の活動をする際に私たちを支え、動かし、バランスを保ってくれるのです。それにもかかわらず、私たちは過剰な筋緊張に慣れてしまい、逆に反射の働きを阻害してしまうのです。緊張の解放を学ぶことによって、あなたは非常に少ない力で動けるようになるでしょう。

筋

ヒトには650以上の筋があり、筋が体重の半分近くを占めています。筋には、基本的に骨格筋、心筋、平滑筋の３種類があります。アレクサンダー・テクニークは、このうち骨格筋に関係しますが、ほかの２つの種類の筋にも間接的な影響を与えるでしょう。

骨は体のフレームワークを形成しますが、それ自体だけでは動けません。筋は、非常に大きな殿筋から、耳の中にある極めて小さいアブミ骨筋まで、そのサイズはそれぞれ異なります。骨格筋は２つかそれ以上の骨をつなぐ組織で、その収縮の力と弛緩によって骨を動かし、骨のポジションを維持することができます。骨格筋には、２つ以上の付着点があります。例えば、上腕二頭筋は肩甲骨と前腕の骨である橈骨をつなぎます。また、胸鎖乳突筋の場合のように、３つの骨に付着するものもあります。胸鎖乳突筋は頭蓋骨（側頭骨の乳様突起）と鎖骨、そして胸郭前部（胸骨）をつなぎます。



←私たちは筋でできた「服」を着ているようなものです。筋がすべての行為において、私たちを支え、動かしているのです。

CamScannerでスキャン

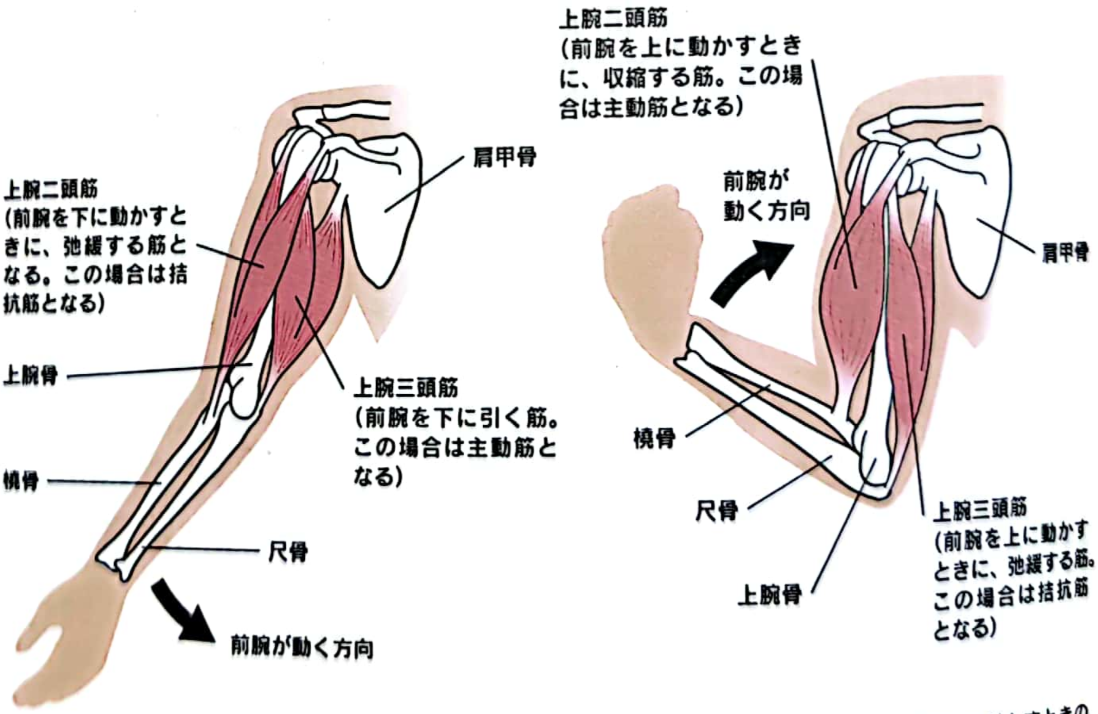
筋の収縮

筋は、2つの骨を互いの方向に引っ張ることはできますが、それらを引き離す方向に押すことはできません。筋が、ある骨とある骨を互いに引き離す方向に動かせるたった1つの方法は、収縮を止めることです。これが複数の筋が一組となって働く理由になります。

ある筋が、主動筋として知られる動かす筋（収縮していく）となり、もう一方の筋（ゆっくりと弛緩して骨が動くのを許す）は拮抗筋と呼ばれます。すべての筋は、あるときは主動筋となり、別のときには拮抗筋となるように、動きによって両方の役割を担います。筋はいつも微小な緊張の状態で互いに協力し合っています。それは正常な緊張の状態です。筋には収縮しない部位があり、骨と筋の間の接続部分で、腱と呼ばれます。

筋線維の種類

筋はそれぞれ異なった機能を持っており、構造も色も異なります。筋は筋線維によって構成されていますが、筋線維には種類があり、それぞれ配合が異なります。1つの筋が特定の機能を持っているならば、その筋は特定の種類の筋線維で多く構成されることになります。シンプルにその違いを理解するために、2つのグループに筋線維の種類を分けることができます。その2つのグループは速筋と遅筋で、収縮の速度で分別されます。



↑前腕を下方（左）、上方（右）に動かすときの主動筋と拮抗筋の働きを示した図

CamScannerでスキャン

速筋線維

速筋線維は収縮が速い筋繊維です。歩く、走る、物を拾うなどの動作に使われます。速筋線維の大半は、「活動の筋肉」となる腕や脚に多く見られます。

遅筋線維

遅筋線維は、相対的にゆっくり収縮しますが、疲れにくくできています。そのため、休まずに長時間働くことができます。姿勢に関わる胴体や脚の深層筋に多く見られます。

これらの筋線維の種類における特徴的な違いは、姿勢の維持に使う筋線維は、動きに使う筋線維よりも疲れにくいということです。大半の人は、「肩を後ろに引く」とか「背すじを真っすぐにして座る」などのように意識的に考えて自分の姿勢を改善させようとします。その結果、数分後に疲れてしまう速筋を使ってしまいます。良い意図を持ったとしても、ただ筋を緊張させるだけでは、良い姿勢に改善することは物理的に不可能なのです。しかし、私たちは、筋緊張を解放して本来の反射を働かせるようにすれば、自分の姿勢と「自分を使う」方法をより良いものに改善できるのです。これが、アレクサンダーが「間違ったことをやめれば、正しいことが自然に起きる」と言った理由です。

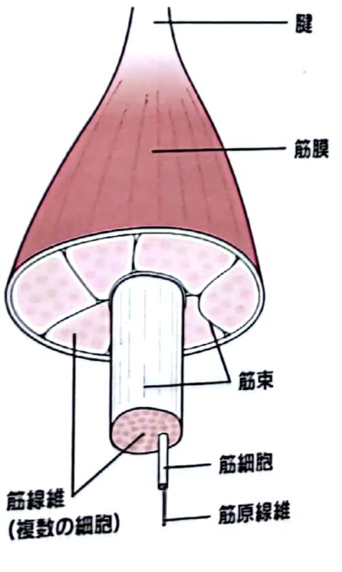
筋の収縮のメカニズム

図に見られるように、筋は筋線維の束で構成されており、筋線維が集まって筋束をつくっています。この筋束は、筋膜として知られるさらに外側の組織によって再び囲まれます。

筋細胞の束は、さらなる線維束の集合からなることがわかります。筋細胞の集まりが筋と呼ばれる単位を形成しています。アレクサンダー・テクニークの実践の効果は、こうした細胞レベルの変化にも現れます。

筋線維（筋原線維）は、化学的な反応によって短くなります。化学的な反応は、神経刺激によって起こります。この反応を起こす化学物質は、筋の種類によって異なりますが、反応は「タンパク質分子の収縮」です。筋が、恒常的に緊張を継続する状態であれば、全体の筋の収縮を引き起こし、体はそれに適応するでしょう。

それは、「ハイヒールをよく履く女性」に見られます。ふくらはぎの筋の収縮状態の継続によって、筋はだんだんと短くなり、場合によってはハイヒールの靴を履いていないときに、かかとを地面につけるのが難しくなったりします。



↑骨格筋の構造

CamScannerでスキャン

「長く、そして広くなる」と考えることが、筋線維を長くするでしょう。そして、これを長期間続けていけば、体全体の本来の長さを取り戻せるでしょう。すでに述べましたが、アレクサンダー・テクニークのレッスンを受講した人から「2.5cm以上身長が伸びた」ことをよく聞きます。このプロセスは数週間ないし数カ月の中で起こることで、とてもゆっくり穏やかな変化となるので、あせらないようにしましょう。

過剰な筋緊張は、不必要に骨を引っ張ることを知っておくようにしましょう。これは、ほかの筋も不必要に張りつめさせることになります。その結果、緊張した1つの筋が体全体に影響を及ぼすことになるのです。

筋緊張の増加が長く続くことは、神経、消化、呼吸、循環などの機能に悪影響を与えることもあり、本来の機能を弱めることになります。

循環器系

循環器系のシステムは動脈、静脈、毛細血管からなり、1日にたくさんの血液が、ポンプでくまれる形で循環しています。こうしたすべての血管をつなぎ合わせた長さは102,500kmにもなり、驚くべきことに地球を2周してしまいます。

動脈と静脈は、神経のように筋と筋の間を、障害物を避けるように通り抜けます。これらは硬い管ではなく、収縮したり、拡張したりすることで圧力が調整され、増減する血液を流せるようにしています。

もし、血管周囲の筋に緊張があると、血液の流れは制限され、心臓はそれを補うためにより強く働かなければならないことは明らかです。さもなければ、体の一部で、血液の運ぶ栄養素が枯渇する状態となってしまいます。動脈や静脈の圧力は、さまざまな健康問題に関わる重要な要因となります。

呼吸器系

私の生徒に多く見られる習慣の1つが、浅い呼吸の習慣です。実際に、多くの人が通常時の吸気量の4分の1程度しか吸気していません。平均的な成人は、一日にだいたい13,650リットルの空気を呼吸しており、呼吸のシステムが効果的かつ効率的に働くことは重要なことなのです。浅い呼吸になってしまう理由を以下に示します。

- 姿勢が崩れた状態で座っているため、肺気量を制約している。
- 体を硬くして座っている。特に胸郭を硬くしている。
- 肋間筋（それぞれの肋骨の間にある筋）を過剰に緊張させている。
- 背中の筋を短くしていて、これが肋骨の動きを制限している。
- 背中の筋の過剰な緊張が、脊柱全体の長さを短くすることになる。これによって肋骨と脊椎の関節が圧迫され、胸郭全体の動きを制限することになる。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

呼吸パターン

1. 椅子に座り、ただ自分の呼吸に気づくようにします。「どこから呼吸をしているのか?」「呼吸は浅いのか、深いのか?」「体のどの部分が最も動いているか?」といったことに注意を向けます。
2. 次に、猫背になるように崩れた姿勢で座ります。この場合は、崩れるほど、次のステップがわかりやすくなるでしょう。
3. 深呼吸し、どのくらい息を吸うことができるかに気づきましょう。
4. 今度は、体を真っすぐな状態で硬くして座ります。できるだけ「真っすぐ」にしてみてください。
5. もう一度、深呼吸します。そして、どのくらい息を吸うことができるかに気づきましょう。
6. 最後に、崩れた姿勢でもなく、体を硬くしてもいない状態で座り、呼吸します。
7. この3つの結果を比べます。どれが適切なのかは、それぞれの結果からすぐにわかるでしょう。

上のエクササイズから、過剰な筋の活動（または筋活動の欠如）が呼吸パターンに直接的に影響を及ぼすことがわかるでしょう。

消化器系

すべての消化器系は、体の自然な機能を行うための筋の働きに、大きく依存しています。例えば、食べ物を噛むときに歯を動かす顎の筋や、消化管に沿って食物を進ませる筋収縮（蠕動運動）などです。消化活動を行う胃も筋でできた大きな袋です。

前述しましたが、1つの筋の緊張は常に全体の筋システムに影響を及ぼすことから、消化・吸収・同化（必要物質の体内合成）といった消化プロセスを効率的なものにするためには、全体の筋システムの自由な状態が求められます。

CamScannerでスキャン

どの筋の緊張も、体全体の動きに影響を及ぼします。可動性のある関節の動きを制限してしまうことになり得ます。関節の良好な状態を保つに当たっては、関節に動きがあることが大事です。関節に動きがあることが関節内の圧力を低下させることになるからです。これによって、血漿が関節内に放出され、滑液が補充されます。このプロセスは関節の良好な潤滑状態の保持にとって大切なものです。

滑液の重要性がわかる良い例はインドの人々の中に見られます。彼らは歳をとってもしゃがむ能力をほとんど失いませんが、それは関節の動きを失わないからです。関節をより多く動かすことで、滑液がより多く補充されます。

骨は実に硬い物質で、数百年経ってもその形状が維持されます。そのような硬さのある2つの骨が筋によってお互いに引きつけ合わされ、関節炎の場合のように互いに擦り減らしているときの力の程度を想像してみてください。

骨格内のすべての骨は筋によって相互に接続されていることから、もし私たちが過剰な緊張を筋に習慣的に加えている場合は、1つの骨をもう1つの骨に過剰に引きつけ合わせていることになります。これはもちろん、私たちのバランスやコーディネーション（体全体が協調して働く状態）、安定にとって有害なものになり、ひいては私たちの肉体面と心理面を含む全体にも有害なものになります。

exercise エクササイズ

筋緊張に気づく

筋がその緊張状態でどのくらい硬くなるのかを把握しましょう。

1. 腕を自由にぶら下げている状態にして、そのときの上腕二頭筋（上腕の筋）の状態を感じるようにします。
2. 次に、椅子のような重い重量物を片腕で持ち上げます。
3. そのときの上腕二頭筋の状態の違いに気づいてみましょう。

神経系

神経系は、神経線維のネットワークで構成されます。神経線維は脳や脊髄（合わせて中枢神経系と呼びます）から体の全体に伸びています。神経系の機能は、すべての器官に情報を伝えて、またそこからの情報を伝えることです。

神経線維の多くは、筋と筋の間、または筋と骨の間を走行します。なんらかの負荷によって、1つの筋が恒常的に収縮状態となっている場合、その間を走行する神経は硬くなった筋によって「捕まえられた状態」になり、坐骨神経痛のような強い痛みを引き起こす可能性があります。このような痛みを持つ人は、その痛みによってさらに緊張を強めてしまい、抜け出せない悪循環に陥ってしまいます。こうした「神経が捕まえられた状態」を経験した人でないと、その痛みの強さはわからないでしょう。

反射

反射は、刺激に反応して起こる無意識でほぼ瞬間的な運動です。筋の長さや筋への負荷が変わった際には、機械受容器と呼ばれている神経終末が刺激されます。反射は、主に以下の3つに分類されます。

表在反射

皮膚を軽くさすられたり、軽く刺されたりするようなときに起こる突発的な運動が、表在反射に含まれます。

例：足裏を、かかとの方からさすられたときに、足の指が曲がる反応。

深部反射

休息状態において、筋の軽い収縮が続いているときに起こる反射です。

例：座位で、膝の少し下にある腱の部分を鋭くたたかれた際に、下腿が持ち上がる膝蓋腱反射。

内臓反射

体のさまざまな器官に関係している反射です。

例：明るい光が直接目に当たったときに、瞳孔が狭められること。

すべての反射の動きは意識的に制御することなく行われますが、場合によっては理性でそれを打ち消すことができます。例えば、あなたが熱いお皿を持ち上げたとしましょう。反射の動きとしては、床にお皿を落としてしまうことになるでしょう。しかし、私たちの理性は「そうしたら床を汚してしまうことになる」と考え、お皿をその近くのテーブルの上に置く咄嗟の対応をします（もちろん、そのお皿がどの程度の熱さだったかによりますが）。

動物では、理性的な対応はほとんどなく、反射の動きが優先されるでしょう。例えば、猫

CamScannerでスキャン

が犬に追いかけられた場合、猫は車通りの多い道でも横切って走り出そうとしてしまうでしょう。悲劇の結果に至る可能性を考えること以上に、反射が強いからです。一方で、人間だったら、追われた際に道を横切ることの有利と不利を考えて判断するでしょう。私たちの合理的な知性は、反射よりも信頼できるものであることがわかります。

私たちに反射があるのは、常に成されなければならない何千という調整がある一方で、それらのすべてを脳を使って意識的に考えることができないからです。私たちは、物を運ぶ、体を曲げる、歩く、手を伸ばすなどのさまざまな活動を行うことができます。その理由は私たちが反射を通じて筋に継続的な緊張やポジションの調整をさせているからです。これらの活動は、本来的には私たちのバランスをかき乱しているのです。

P94-95の4つのエクササイズは、私たちの体の使い方、そして誤った使い方がどのように反射に影響を及ぼしているかを示す例となります。

アレクサンダー・テクニークとの関係から見た伸張反射

伸張反射とは、筋が長く伸ばされたり、速く伸ばされた際に、その筋が収縮する反応のことです。伸ばされる状態は、脊柱の椎間板における上方向の圧力の刺激による場合や、重力などの外部の力による場合があります。

伸張反射の機能は、体の1つの部位が急激にまたは予想外に引っ張られたときに、それ以外の構造を適切な状態に留めることに役立ちます。今日のほとんどの自動車で用いられているシートベルトに似た機能と言えるでしょう。

これを別の表現で述べれば、もし筋があまりに速く、またはあまりに長く引っ張られた場合は、その効果としてさらに短くなってしまうということです。つまり、場合によっては収縮が、構造の短縮を引き起こすのではないかという疑問を残すものとなります。フランク・ピアー

↑上の男性はリラックスして座っています。下の男性は、恐怖反射を起こしています。首の筋が緊張して頭が後ろに引っ張られ、腰椎の弯曲が大きくなっています。

CamScannerでスキャン

ス・ジョーンズは著書「行動における身体意識」で次のように述べています。

自身を長くすることは、浮力を得る感覚に加えて、強さをも与えてくれます。椎間板が広がる場合は、椎骨に付着する小さな筋は長くなり、それによってより強度を増すことになります。椎間板と小さい筋によって起こされる「長く、そして強くなる」ことは、同時に機械的な方法で、より長い筋に伝えられ、そのプロセスは表層にも及びます。この「長く、そして強くなる」プロセスは、動作によってさらに強化されます。体や体の一部を重力に逆らって動かす際は、持ち上げる筋は、持ち上げられた部位によって伸ばされることになり、それによって力が促進されることになります（つまり、重力に逆らう動きは、重力そのものによって促進されるということです）。

例えば、椅子から立ち上がる際には、頭と首、背中は1つのユニットとなって、その長さを失わずに、前に動くことになります。このプロセスの中では、臀部や脚部、大腿の筋は伸ばされます。その伸張がある強さのレベルに達すると、伸張された筋は反射で収縮し、股関節を伸ばすことになり、さらに膝周りの筋も伸ばすことになります。この結果、体はスムーズに、そして簡単に持ち上げられます。感覚としても少しの労力でできる、または力を入れずにできるように感じるでしょう。

これは、アレクサンダー・テクニークのレッスンを通じて生徒が得ていく1つの体験であり、「アレクサンダー体験」と呼ばれます。

exercise エクササイズ

恐怖反射のテスト

1 手を首の後ろにもっていき、中指がちょうど首の後ろに触れるくらいの辺りに手を添えて置きます。

2 ソファの前に立ちます。これからそのソファに座ろうとする前の状態です。

3 後ろに倒れるように座ります。そのときに首の後ろに触れている手で感じられる圧力や緊張に気づこうとしてみてください。

exercise エクササイズ

つま先反射のテスト

1 友人に椅子に座ってもらいます。

2 上半身を起こした状態で座ってもらうように伝えましょう。膝に手を当てて、膝を左右に動かします。楽に動くような状態にしてもらいます。

3 上半身を前に傾けてもらいます。足裏の方に体重を感じるようになり、坐骨にかかる体重は減ることになります。

4 その状態でもう一度、膝に手を当てて、膝を左右に動かします。今度は、膝が楽に動かないように感じるでしょう。これは、つま先に体重が多くかかった結果、つま先にある神経終末が刺激を受けて、立ち上がる動きの準備をしようとして脚の筋を緊張させるからです。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

少ない労力で動く

1 キッチンで使うような少し高さのある椅子に座ります。適当な椅子がなければ、普通の高さのスツールでよいでしょう。

2 まずはいつものやり方で椅子から立ち上がります。

3 いつものやり方で、椅子に再び座ります。

4 もう一度、椅子から立ち上がりますが、今度は胴体全体を股関節から前に動かします。椅子から少しだけ前に倒れるような感覚で立ち上がります。

5 次に座っていきますが、今度も胴体全体を股関節から曲げて、前に倒れるような感覚で座っていきます。膝を曲げていくようにします。

6 このプロセスを数回繰り返します。そうすると、いつもよりも、少ない労力で楽に動けることがわかるでしょう。新しいやり方の方がバランスがとれている感覚を得るかもしれません。しかし、私たちには「誤りやすい感覚評価」があるため、鏡で確認できればその方がよいでしょう。

exercise エクササイズ

適切な筋を使う

多くの人が姿勢を正そうとする際に、姿勢筋ではなく、速筋線維を多く含む筋を使っています。速筋線維を多く含む筋は、本来は運動に用いられるもので、疲れやすく、継続的な姿勢形成には不向きです。それがこのエクササイズからわかるでしょう。

1 鏡の前で立ちましょう。しばらくしたら、椅子に座りましょう。

2 1の姿勢について、あなたが変えたいと思う点があるか気づいてみてください。

3 もし変えたい点があれば、そのように変えてみてください。

4 2、3分待って、筋に疲れを感じるかどうかを確認してみてください。もし、疲れを感じれば、それはあなたが姿勢を改善するために、筋緊張を解放する代わりに、筋緊張を増やしたことになります。

CamScannerでスキャン

転倒に関する反射

私たちはバランスを崩すと、後方に傾くことがありますが、これには恐怖反射が関わっています。恐怖反射は、突然の大きな音によっても生じます。大きな音などの刺激に対する反応が、首の筋に最も顕著に現れることは、興味深いことです。刺激に対して驚き、筋が収縮して肩が引き上げられ、頭が後ろに引っ張られます。

アレクサンダーは、すべての人に共通する習慣から、この「頭が後ろに引っ張られる」反応に気づきました。バランスを崩して後方に倒れようとするときに、反射が用いられて「頭が後ろに引っ張られる」のですが、それには理由があります。脳の下部にある、小脳と延髄、脊髄上部を守るという理由です。脳への損傷は、人から生活する能力を失わせることになります。そして、私たちの多くは椅子に座ろうとする度に、「頭が後ろに引っ張られる」反応を働かせてしまいます。座ろうとするときに、私たちは後方に倒れていくような状態になるからです。

P95の「少ない労力で動く」エクササイズをしたとき、あなたは首の筋を緊張させていることに気づくでしょう。私たちが座ったり立ったりする際に、不必要に筋を働かせてしまい、定着した習慣となっています。

膝蓋腱反射

膝蓋腱反射は、最も知られている反射かもしれません。医師は膝蓋腱反射を患者に対する検査に用いています。

膝蓋骨のすぐ下にある膝蓋腱を軽くたたくようにしてテストします。この部分をたたくと、大腿四頭筋が伸ばされ、受容器（訳注：筋のセンサー。大腿四頭筋の中にある筋紡錘）を刺激します。そして大腿神経から脊髄へと神経刺激が伝わり、大腿四頭筋の収縮を引き起こします。

大腿四頭筋が収縮することで、屈筋のハムストリングスと協調しながら、蹴り上げるような反応が生じます。この反射は、姿勢とバランスの維持に役立っていて、私たちが一歩足を踏み出すことについて意識的に考えなくても、歩けるようにしてくれています。

足の姿勢反射

シドニーのニュー・サウス・ウェールズ大学で生理学の講師をしているデイビッド・ガーリック博士は、胴体にある不随意筋（訳注：自分の意志で動かすことのできない筋）は、足にある神経終末（訳注：刺激の受容器）への刺激によって運動することを示しました。

神経終末は圧力に敏感で、体重が私たちの足にかかると、対応する姿勢筋が自動的に働くことになります（座っているときでも、足底が地上についていれば、この反射は起こります）。

しかし、前にも述べたように、多くの人は椅子から立つときに、自分の足に均等に体重がかかるように足を位置づけていません。彼らはかかとや、指、または左右のどちらか片方に、過剰な体重をかける傾向があります。

このような場合、神経終末は適切に刺激されることがなく、自動的に体を起こしてくれる姿勢筋の働きを減らしてしまいます。結果として、速筋線維を多く含む筋群を使い始めるようになります。これらの筋群は早く疲れてしまうため、直立姿勢を維持しようとすると、私たちは努力を要することになります。そのため、しばらくすると、必然的に姿勢が崩れてしまうのです。

アレクサンダー・テクニークを活用することで、体のバランスを回復させていきます。また適切な筋を適切な目的のために用いることを促すのです。

つま先反射

足の中足骨（訳注：足の指の根元にある骨）の間に、背側骨間筋という筋が4つあります。背側骨間筋のそれぞれにも神経終末が付着しており、刺激を受けると対応する脚の筋に働きかけます。この反射は姿勢反射のように、立っているときに機能します。もし、足に均等に体重をかけた状態で立っていない場合、この反射は効果的に働かず、よりエネルギーを要する随意筋を働かせる必要があります。

CamScannerでスキャン

8

Goal Orientation

結果志向

仕事における喜びが、労働を完全なものにする

アリストテレス

CamScannerでスキャン

エンド・ゲイニング

F.M.アレクサンダーが「エンド・ゲイニング」と呼んだものは、今日の言葉で言えば「結果志向」となるでしょう。それも極端な結果志向、つまり「結果だけを得ようとする傾向」「結果に走る志向」のことです。これは、現在の教育制度の基本的なアプローチであり、学校教育で習慣化され、その後の人生に影響を与えます。

子供に意識的なコントロールを教え、自分のバランスを保つことができるようにしてあげましょう。それが教育の重要な出発点となります。教育方針の新旧の違いにかかわらず、子供たちは置かれた環境に束縛され、バランスを保つことができずに歪んでしまうでしょう。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー

「エンド・ゲイニング」は、人生のさまざまな場面で見られます。私たちは、生活をより快適で喜びの多いものにしようとします。これは自然なことです。そして、結果を得ようとすることも同じように自然に思えますが、そうではありません。私たちは結果を得るための方法に注意を向ける必要があるのです。アレクサンダーはこの考えを「ミーンズ・ウェアバイ」(結果に至る手段)と呼びました。私たちが結果を得られなかったとき、しばしばそのトラブルに向かって進んでしまいます。

ここで少し時間をとって、私たち自身が毎日のように引き起こしてしまっている「汚染」について考えてください。1968年に放送されていた『私たちの無関心さが、明日を消す』というテレビ番組があったのを覚えています。そのとき以来、私たちは地球温暖化や汚染の影響についてのたくさんの情報を得てきました。しかし、私たちはその後も同じ失敗を何度も繰り返しています。私たちの行為の結果がはっきりと指摘されているにもかかわらずです。温室効果は、人類を含む地球上のすべての生物種の存続を脅かしていますが、これこそグローバルレベルの「エンド・ゲイニング」の例です。

アレクサンダーは最後の著書の中で次のように書いています。

人は機械の調子を良くする手段についてはすべてを知っていて、機械を適切に利用することを責務として考えます。しかし、人は命ある人間の調子を良くする手段については、ほとんど、あるいはまったく知りません。大多数の人は「ミーンズ・ウェアバイ」の必要性にまだ気がついていません。調和がとれて健康で幸福な生活を送るために、必須なものであるとは評価していません。

人が、自らが生み出した機械の利用において非常に熟達してきた一方で、自らのメカニズムについてほとんど知らないというのは、奇妙と言えるでしょう。

ミーンズ・ウェアバイ

人生に目標を持ち、それを達成していこうとすることは大切です。しかし、私たちに必要なことは目標達成だけではなく、物事を行っていくときのプロセスを見ていくことです。ミーンズ・ウェアバイ（結果に至る手段）に注意を向けるということは、少しの間立ち止まって結果に至るまでの自然な過程を考えることです。

結果を得るための最適な方法を考えずに、結果を得ようとすることは習慣になります。それは、今現在ではなく、未来を生きる習慣と言えるでしょう。意識的に一つひとつのステップを考慮しながら結果を達成していくことで、私たちは今という時間を生きられるようになります。その方が、はるかに高い確率で求めている結果を達成できるようになります。ミーンズ・ウエアバイに注意を向けることは、注意過剰や遅くなること、用心深いことを意味するわけではありません。「当たり前」のことをすることを意味しているのです。

一生懸命過ぎる頑張り

自分がある行為をどのようにしているかについて、慎重に考えてみましょう。「最初にやってできないときに、何度もそれをできるようにやり続ける」という考えもありますが、古い格言では「最初にやってできないときは、それを再びやろうとしてはいけない。少なくとも同じ方法では」とあります。

方法を変えずに試行し続けることは、過剰で不必要な緊張を生みます。アレクサンダーが長年達成しようとしていた結果を得ることができたのは、彼が懸命に達成しようとするのをやめたときでした。彼が朗誦するときに、自分の頭を後ろに引くのをやめたときです。

↑忙しい日は、しばしば自分自身に完全に気づかなくなります。

私がアレクサンダー・テクニークのレッスンでエクササイズをするとよくわかりますが、多くの人がある1つの目標を達成するための方法を複数（3つか4つ以上）考えられないことに驚きます。例えば、歩くというだけでも、たくさんの異なる方法があります。速く、中くらいの速度で、ゆっくりと、真っすぐに、アーチを描くように、ジグザグに、前向きで、後ろ向きで、横向きで、横に傾きながら、後ろに傾きながら、前に傾きながら、左右に体をねじりながら、などです。もちろん、複数組み合わせたものもできます。例えば、つま先立ちでゆっくり横向

↑私たちがどのような仕事をしても、自分をどのように使っているかを考えることが大切です。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

エンド・ゲイニングを理解する

次のエクササイズは、エンド・ゲイニングの意味を理解するのに役立ちます。また、行為の中でより意識的になることにも効果的です。

1 大きな部屋や、庭の静かな場所といった広い空間を見つけてください。

2 まず部屋や庭の端に行き、反対の端にある物を1つ選んでください。そして、何も考えず、その物の方に歩いて向かい、その物に触れてください。

3 このプロセスを数回繰り返し、毎回異なる方法を選んでください。

最初の方法は、意識せずに選択したあなたの習慣の方法です。しかし、その後の方法は、数千に及ぶバリエーションから選ばれた、意識的なミーンズ・ウェアバイによって行われたものとなります。

きに、しかし真っすぐに、若干前に傾きながら、という具合です。

もう1つのエクササイズは、ここに挙げられていないまったく異なる動き方を考えることです。もし、自分の動き方を変えることが巧みな人を見たいと思ったら、小さな子供を見ればよいのです。子供がどれくらい頻繁に動き方を変えているかに驚くでしょう。あるときは、彼らは歩いていますが、次の瞬間にスキップし始め、そして走ったりします。

歩くことを例にもう一度エクササイズをしてみましょう。A地点からB地点に行く方法として、どのくらい多く異なる行き方を考えることができるかやってみてください。あなたの体の動きの持つ数千の可能性を見つけることを楽しんでみてください。最初は、アイデアがすぐになくなるかもしれませんが、経験を積んでいくと、幅広い動きの選択肢があることがわかるでしょう。

私たちの課題は、自分の使い方についてより意識的になるために、新しい方法で生活し始めなければならないことです。習慣となっているエンド・ゲイニングの代わりに、インヒビションとディレクションを応用しなければなりません。私たちはプロセスを急ぐことなく、着実な前進に満足していくべきです。日常活動においてミーンズ・ウェアバイに意識的に注意を向けていくように辛抱強く続けましょう。

CamScannerでスキャン

9

The Force of Habit

習慣の強制力

脳を使えば、それまでの人生で構築してきた
習慣を数分でぬぐい去ることができる

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー

CamScannerでスキャン

私たちは起きている間、外界からのさまざまな情報を五感を通して受け取り、脳に送っています。それを元にして、意識的な選択を行っています。しかし、私たちの周りで一体何が起こっているのかについて、実際はどのくらい意識しているでしょう？　過去に何が起こったか、未来に何が起こるかについて考えてばかりで、現在をほとんど意識していません。これは、早い年齢のときから積極的に未来について考えるように促されてきたからです。

過去や未来のことを考えている間は、現在に、つまり今自分が行っていることに、注意を向けることはできません。私たちは意識的な選択をできず、そのため習慣的で自動的な振る舞いに戻ってしまいます。アレクサンダー・テクニークを効果的に実践するために、私たちは現在に、つまり「今、ここ」にいなければなりません。そうすることによって、私たちは日常生活において意識的な選択を行えるようになります。これが、私たちの気づきを高め、感覚をより鋭敏にしてくれるのです。

P104のエクササイズを適切に行うと、あなたはより鋭敏に見て、聞いて、匂いを感じ、触れて、味わえるでしょう。私たちは自分の人生の中の非常に多くのことを逃してしまいがちです。この現在の一瞬一瞬において、自分が行っていることに注意を向ける習慣が身についていません。これが、肉体的に、精神的に、感情的に、そして霊的に私たちを弱めてしまっています。

あるお店に行くつもりで歩いているとき、別のことを考えていたせいで、そのお店を通り過ぎてしまったということがありませんか？　または、運転していて、自分の家の方へ曲がるのを忘れて、数分経ってから気づいたということはなかったですか？　F.M.アレクサンダーは、このことを「マインド・ワンダリング（心のさまよい）」と呼びました。

私の先生は以前、「創造主が人に、考えることを贈り物として与えてくれました。しかし、人が考えることは、自分で与える自分への贈り物のことばかりです」と言っていました。私たちは何について考えるべきかを選択できますが、たいてい思考に好き勝手にやらせてしまっています。思考をコントロールしようとするのは、ほとんど不可能だと感じるでしょう。しっかりと「今、ここ」にいて、マインド・ワンダリングに陥らないようにするためには、練習が必要です。その忍耐は、大きな成果をもたらしてくれることを約束します。

習慣

習慣は、「特定の状況において自動的な反応によって行われる行動のこと」です。

習慣には２種類あります。意識的なものと無意識のものです。習慣の中には、まったく害のないものもあれば、役立つものもありますが、習慣が多いと自らが決めていく生き方になりません。自分の習慣に気づくことによって、自分で選択していくことを通じて、習慣を変えていくことができます。

私たちはそれぞれ、少なからず習慣を持っていますが、自分に望ましい変化を起こすためには、無意識下のものを意識に上げていかなければなりません。意識のレベルに上げなければ、習慣を変えることは不可能です。長く続いてきた自分の使い方の習慣が、私たちの健康や幸福に与えている影響を知ることが大切です。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

現在に注意を向ける

1 近くの公園や田園などで、散歩します。

2 視覚に注意を向けます。5分くらい周りに何があるかを見ていきます。樹木、雲、草などが見えるかもしれません。

3 視覚で経験したことを書き留めておきます。

4 次に、聞こえること、つまり聴覚に注意を向けます。樹木の葉が風でそよぐ音、子供の笑い声や泣き声、鳥の歌声などが聞こえてくるかもしれません。

5 聴覚で経験したことも書き留めておきます。

6 今度は、匂うこと、嗅覚に注意を向けます。

7 そして次に、感じることです。髪で感じる風、顔に当たっている空気、または肺に入ったり、出ていく呼吸の息や、胸の鼓動などです。

8 最後に、筋感覚に注意を向けます。この内的な感覚は、あなたが空間のどこにいるかを教えてくれます。あなたが感じている外界の情報に反応することなく、ただ体を動かしたときにどう感じるかを自分に聞いてみましょう。

真っすぐにしているように感じるか？　それとも前や後ろに傾いているか？　または右や左に傾いているか？

鏡なしでは、あなたが感じていることが実際に正しいかどうかを知ることはできませんが、こうした感覚への気づきを増やすことが大切です。

9 家に帰ったら、キッチンに行って、食べる物を何かつくってください。そして、味覚に注意を向けましょう。その食材の歯ごたえや舌ざわり、味、香り、などです。

10 少し時間をとり、いつも以上に気づきが多くなっていないか、振り返ってみましょう。

CamScannerでスキャン

意識的な習慣と、無意識的な習慣

意識的な習慣

意識的な習慣は、私たちがすでに気づいているものです。

- いつも同じ椅子に座ること
- 毎日同じ時間に食事をすること
- 喫煙
- 飲酒
- 食後に歯を磨くこと
- 爪を噛むこと
- そわそわすること
- 歯磨きペーストのキャップを取ったままにしていること

無意識的な習慣

これらは、アレクサンダーが言うところの「自分の使い方」の習慣です。

- 首の筋を硬くすること
- 膝を後ろに押し込むようにすること
- 背中を過度に反ること
- 足の指で床をつかむようにすること
- お尻を前に突き出すこと
- 両肩を緊張させて挙上させること
- 頭を後ろに引くこと
- 胸郭を緊張させていること

← 1. 多くの人は両肩を挙上させているのですが、それにまったく気づいていません。
2. ほんの少しの気づきで、この習慣を簡単にやめることができます。

フランク・ピアース・ジョーンズは、著書『行動における身体意識』の中で、次のように述べています。

我々の持つ複数の習慣は、その一つひとつが結びつきなく、独立しているものではない。それらは相互作用を及ぼし、一緒になって、私たちの全体に影響を与えている。

ある1つの習慣は、必ずその人の特徴や個性に作用し、影響を与えています。外見や仕草から、その人の特徴や個性がわかるでしょう。適切な方法を導き出す知性のコントロールなしでは、習慣は変えられません。それができると信じることは、魔法を信じるようなものです。それにもかかわらず人々は、「懸命に願う」ことによって、あるいは「十分に感じる」ことによって、人間の行動を変えて、望ましい結果を得られるように考えてしまいます。

フランク・ピアース・ジョーンズは、哲学者のジョン・デューイの言葉を引用しています。

対になっていることは、習慣とその原因ではない。無意識の習慣と、知的な習慣や芸術が、真の対となるものである。古い習慣は、それがどれほど役立ってきたものであっても、修正を必要とする。どこを変化させるか決めることが、知性の担うことだ。

どう座っているか？

私たちが周りのことに無意識でいるとき、習慣が生じています。あなたがどう座っているかに気づいてみてください。継続的に何度も同じポジションで座っていませんか。そして自分に次のように質問してみましょう。

- 左脚を右脚の上にして組んでいますか？　それとも右脚を左脚の上にしていますか？
- 足はどの位置にありますか？
- 腕と手で何かしていませんか？
- 腕を組んでいますか？　または手を硬く握り締めていますか？
- 頭をどちらか片方に傾けて座っていませんか？

自分にこうした質問をするだけでも、いくつかの習慣に気づけるようになります。自分の習慣により気づけるようになるために、P107のエクササイズをしてみましょう。

習慣の強制力

習慣の強制力がよくわかる話を紹介します。これは数年前に米国で起こったことです。

パトロールカーに乗った1人の警察官が、朝4時に交差点の近くで待機していたときに、1台の車が交差点を通り過ぎるのを見ました。実際にはそうではなかったのですが、警察官はなぜか信号機が赤のように見えてしまい、車の運転手が信号無視をしたと思いました。そ

exercise エクササイズ

あなたにはどのような習慣がある？

1 両足に均等に体重がかかるようにして立ちます。

2 右足に体重がかかるように体を横に動かし、右のお尻に上半身を乗せていくようにしてみます。左足は床に着いたままにしておきましょう。

3 今度は、左のお尻に上半身を乗せていくようにして、同じプロセスを行います。

4 どちらがあなたにとって快適でしたか？　その快適だった方が、あなたが習慣でやっていることになります。

腕組み

1 友人に腕を組んでもらうようにお願いしましょう。友人は、おそらく深くは考えずに腕を組むでしょう。

2 どちらの腕が前にくるかを確認してみましょう。

3 今度は友人に、腕の組み方を逆にしてもらいます。

4 10人のうち9人が、これを難しく感じます。友人が腕を逆に組めるか確認してみてください。

1

3

レモン搾り

レモンまたはオレンジを普段は搾らない方の手で搾ってみてください。難しく感じるのではないでしょうか。

して、サイレンを鳴らしてその車を追いかけ、側道に停車させました。運転手は「何か違反をしましたか?」と聞きました。警察官はそのときになって、急に自分が間違っていたことに気づき、「あなたは青信号で交差点を通過しましたよね」と間違えを認めて答えました。しかし、運転手は、権限を持つ人に対して自分を守ろうとする強い習慣を持っていたため、次のように言ってしまいます。「いやいや、そんなはずありません。間違いなく赤信号でしたよ!」と。

私たちの肉体的な習慣は常に、こり固まった考え方から生じています。それらはたいてい、先入観や根拠のない仮定によるものです。私たちが動きのパターンを変えるときは、考え方をも変えることになります。この原理を理解して応用することで、多くの有害な習慣をなくすことができます。

選択

「物事が良くない方に進んだのなら、そのやり方でやり続けてはだめだ」という格言があります。私たちはいつの瞬間でも、何をしていくかについて意識的に選択しなければなりません。

選択の自由は、精神の自由を導くもので、それは私たち一人ひとりが生まれながらに持っている自由です。この自由は、自己の尊厳を取り戻すに当たって重要なものとなり、これこそが人が「神の創造物の中の王」と言われている理由だと言えます。

アレクサンダーの重要な教えの1つに、最初の選択を行った後でも、いつでも再選択する可能性を開いておくべき、というものがあります。選択とは、「恐れや習慣からではなく、理由と識別を基にして物事を決める力」のことです。

私は、崖から飛び降りるのを待っているレミング（タビネズミ）の列が描かれた絵を観たことがあります。その絵には「2000匹のレミングが間違うわけがない!」という言葉も書かれていました。

私にも以前こんなことがありました。ひどい渋滞の中、運転して帰るときにいつものように道を左に曲がったのです。それを見て、後ろの車の運転手は「きっとショートカットする道を知っているのだろう」と思ったに違いありません。その後方に続く車の運転手も同じように思ったのは明らかでした。8台の車が私の後に付いてきましたから。私が行き止まりの駐車場で車を停めたときの、彼らの驚いた様子を想像できるでしょう。また、次のような例もあります。戦後のドイツで行ったアンケート調査で、「なぜ個人的に戦争に参加したのですか?」と人々に質問したところ、それに対して、ほとんど全員の人が「ほかの人が皆参加したから。私は参加したくはなかった」と答えたそうです。

次のページのエクササイズは、単純な行為を複雑にしていくやり方のように感じますが、ここに自由な選択の秘訣が隠されています。練習によって、とても早く達成できるようになるでしょう。

あなたが何かを選択するときのポイントは次の3つです。

CamScannerでスキャン

いったん、停止します。
何をするか決めます。
その後も、いつでも自分にディレクションを出し続けます。

自分の習慣を意識して気づき、自分で選択していければ、望ましい変化を得られることを忘れないでください。

exercise エクササイズ

自由な選択の秘訣

このエクササイズはアレクサンダー・テクニークの考え方を表しているものです。数回のレッスン後に行うと効果的でしょう。

1. ある1つの行為を選んでください。どのような行為でもよいのですが、1つの例として、片方の腕を肩の高さくらいまで、体の前側に持ち上げてみてください。

2. 腕を持ち上げるうえで、すぐに起こる自分の反応をインヒビション（抑制）します。

3. そして次のディレクションを出しましょう。首が自由であり、頭が前に上にいき、背中が長く広くなる、と意識します。

4. 首の筋を緊張させずに、自分の腕を持ち上げる目的を達成させるために、自分が十分に体の状態を把握できていると思えるまで、このディレクションを出し続けます。

5. このディレクションを出し続けながら、いったん止まって、意識的に最初の選択について再考していきます。腕を上げる行為を実行するか、それとも実行しないか、または、まったく別のこと、例えば、脚を持ち上げようとするか、と自分に聞くのです。

6. その上で、新たな選択をしていきましょう。次のうちのどれかです。
   - A 当初の行為を達成しない。つまり、腕を持ち上げずにいます。この場合はステップ3のディレクションを与え続けるだけです。
   - B 当初の行為とはまったく別のことをします（例えば、腕の代わりに脚を持ち上げる）。この場合は、その最後に決めた行為、脚を上げる行為を実行しながらも、ディレクションを出し続けます。
   - C 腕を持ち上げます。この場合は、新しい「自分の使い方」を維持しながら腕を上げる行為を行うために、ディレクションを出し続けます。

CamScannerでスキャン

10

Body, Mind and Emotional Unity

体、心、感情の統一

あることが肉体的か、心理的か、または精神的かにかかわらず、
あなたはすべて筋の緊張として翻訳してしまうだろう。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー

CamScannerでスキャン

初期の哲学者の多くは、体、心、感情はすべて相互に関連し合っていると認識していました。「医学の父」と呼ばれるヒポクラテスは、2500年前に人間の健康は自然環境に直接関係しているという結論に達しました。

彼は、体の治癒は心と感情の状態とは切り離せないと強く信じる人でした。彼は「正常な精神と感情の状態であれば、体はそれ自体が自然治癒力を持つ」と述べています。これと同様にプラトンは、「全体への処置なく、特定部位の治癒を試みてはならない」という確信を得ています。

しかしながら、F.M.アレクサンダーの時代には、この古代の知恵がほとんど忘れ去られていました。体、心、感情は、しばしば別々のものとして見なされていました。精神科の病院は、肉体的な故障や問題を取り扱う病院とは大きく異なりますが、その多くは今でも体を精神と別のものと捉えています。医療におけるすべてのすばらしい進歩があっても、肉体の痛みは、体の全体への十分な考慮なしで取り扱われています。患者の精神面や感情面の状態を考えずに医療が行われているのです。

こうした時代だったため、アレクサンダーにはいくつかの基本的な古代の知恵を再発見していくことが求められたのです。

基本的な法則の再発見

アレクサンダーは自分を観察する中で、体のすべての部位は、そのほかの部位のすべてと相互に関係し合っていることに気づきました。彼は、頭を後ろに引っ張ることをやめたとき、自分の足の指を床にリラックスさせて乗せていることに気づきます。彼はその経験から得たことに確信を持っていました。これは、「頭から足までの間にある体のすべてが、影響し合っている」ということを彼に示してくれたのです。しかし、今日の多くの療法では、この基本的な法則が無視されています。

もし、ある人が背中に問題を抱えていた場合は、その背中だけが検査されて処置されることでしょう。しかし、痛みはしばしば別の体の部位に起因します。アレクサンダー・テクニークの教師としての経験から私は、腰や股関節、膝、足首の問題は、頭を後ろに引くことに原因があると考えています。また、首や肩に問題がある人は、その人の立ち方に原因があると感じます。

もう1つ、アレクサンダーが気づいたことは、声の問題の原因であった首の緊張を解放できたとき、それまでの人生でずっと彼の健康状態に影響を及ぼしていた呼吸の問題が解消したことです。この自分自身の経験とほかの人への指導経験を通じて、アレクサンダーは「体、心、感情はそれぞれが影響を及ぼし合うだけでなく、それらは分離できないものである」ことを確信しました。これらのアレクサンダーの気づきは単に、同じものを別の側面で見ただけだったのです。

この単純で基本的な原理が意味することは、「1つのことを変えれば、すべてが変わる」ということです。私たちの周りでもよく見られる原理です。

例えば、試合に負けた後のあるサッカー選手のグラウンドの去り方は、同じ選手が試合に

CamScannerでスキャン

↑ 心の状態は、動き方に違いをもたらします。

勝ったときの去り方とはまったく異なります。また、これから仕事に向かうためにバス停でバスを待っているときの人々の立ち方は、これから旅行に出かけるために空港で列に並んでいる人々の立ち方とは、まったく異なります。

私が自動車学校の教官をしていたときのことですが、運転の試験が終わった後の受講者の車からの降り方を見るだけで、すぐにその受講者が試験に受かったのか、だめだったのかがわかりました。

私たちが考え、そして感じることは、私たちの座り方や立ち方、動き方に直接的に影響を及ぼします。同様に、もし私たちが物事の行い方にもっと意識的になり、すべての行為のときに何をしているかに注意を払うようになれば、床掃除やお皿洗いのような行為でも意識的な行為となり、その意識の持ち方が私たちに幸福をもたらすでしょう。

体、心、感情の習慣

「人のすべての活動において体と心と感情を切り離すことは不可能」という原理から言えることは、私たちの生活を通じて構築してきた体の習慣は、それがどのようなものであっても、常に自分たちの心と感情面に現れるということです。これがアレクサンダー・テクニークの基本となる考えで、もし私たちが体の使い方や活動にもっと意識を高められれば、生き方への姿勢や、さまざまなものへの感じ方も変えられるということです。

そして逆に言えば、不幸や満たされない感情は、必ず私たちの体の使い方に良くない影響

CamScannerでスキャン

を与えるということも意味しています。そのため、アレクサンダーは「体の使い方」ではなく「自分の使い方」という表現を用いたのです。アレクサンダー・テクニークの原理（インヒビションとディレクション）を用いていくことで、私たちは自分の考え方と感じ方を変えられるのです。

アレクサンダーは著書『人間の建設的意識コントロール』で１つの章を割いて、私たちの幸福というテーマについて次のように述べています。

今日の大半の成人における「真の幸福の欠如」は、心と体を含む自分の使い方を改善させるわけではなく、劣化させ続けているという事実によるものであることを述べようと思います。

このことは、欠陥や欠点、望ましくない性格的特徴、性質、気質などの、心と体の調和がとれていない人々の特徴に関係しています。つまり、誤った適応の仕方によって、労苦の多い生活を送っていることを意味しています。

そして、この自分の使い方の劣化が睡眠時と起床時を含む全時間において、苛立ちやストレスを感じさせ続ける状況を構築しているのです。誤った適応を起こしている間は、これらの不調は日を追って増える一方となり、心と体の満たされない状態をエスカレートさせます。いわゆる「不幸」と呼ばれる状態です。こうした状況の中では、人がより苛立つようになり、不幸になって当然です。

苛立ちは、幸福と併存し得ないものです。しかし、人類は、文明的な生活における心と体に関わる全活動の中で、この苛立たせた自分を用いていかなければなりません。人類はいつもの状態がすでに苛立っているため、いかに努力しようとも、努力は自分をさらに苛立たせることになるのは自明の理です。

そして、それゆえにときが経つに連れて、幸福を得る機会が失われていくことになります。さらに言えば、幸福を感じる時間もより短くなります。少なくとも不幸の状態をなんとかしてでも拒絶しなければ、それは変えられません。

不幸の状態とは、痛みや故障のある状態に歪められた心と体の状態のことで、痛みや故障に苦しむ経験から「満たされた感覚」が歪められてしまったことが原因なのです。

苛立ちとストレスにさらされている人の心と体の状態とは、すべての努力がだいたい失敗に終わる状態のようなものです。少なくとも、苛立ちとストレスにさらされていない人の努力の結果と比べれば、失敗と呼べるものになるでしょう。そして、結果の失敗（相対的または絶対的な失敗）以上にその人を苛立たせるものはなく、失敗が最も私たちの感情や自尊心、幸せ、信頼といったものに悪影響を及ぼすものとなるでしょう。気質や性格にも同様に悪影響を及ぼすものとなるでしょう。

日常の活動のやり方を変えることで、私たちは自分の考え方と感じ方に直接変化を与えることができます。もし日常の活動を行うときに意識的に自分に時間を与えるようにすれば、そのやり方を楽しめる自分を見いだすことができるでしょう。自然とより満たされるように感じ、心は落ち着いていくでしょう。

CamScannerでスキャン

要するに、私たちのほとんどが子供時代から奨励されてきた習慣的なあり方は、現在における自分たちの体と心の健康に間違いなく影響を及ぼすということです。幼い頃からの習慣が私たちの機能を劣化させ、フラストレーションを高め、怒りや自信のなさといった不幸につながる原因なのです。怒りや自信のなさといった感情の状態は、それ自体が習慣となるでしょう（p115の図参照）。

怒りや満たされない状態から人生を始める人はいません。自信や自尊心のない状態から始める人もいません。これらの感情は人生の過程で得てしまうもので、心と感情の性質として生まれつき持っていたものではないのです。

経験が筋に及ぼす影響

すべての心理的な感情とその経験は、ネガティブなものであろうとポジティブなものであろうと、筋に影響を及ぼします。もしストレスが大きく、頻繁に生じる場合は、筋は緊張の状態に留まることを覚えてしまい、硬くなった状態となります。

うつで悩む人が、これを現している1つの例になります。うつは精神的な問題ですが、彼らの姿勢をみれば「体の鬱屈」があることがわかるでしょう。うつ状態は、心理的な状態であるとともに、体の変形を伴います。

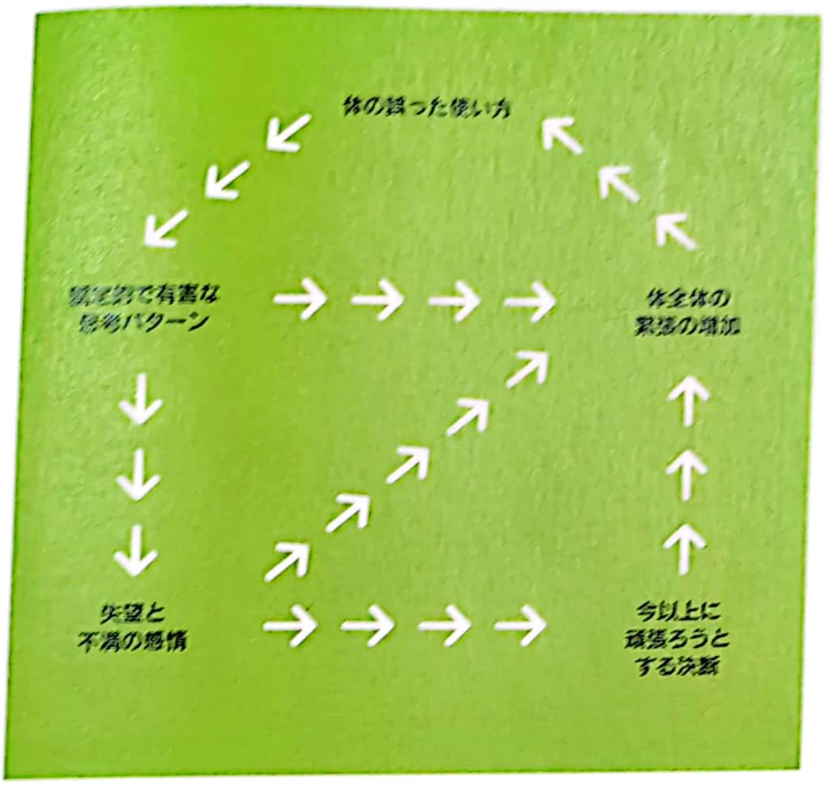
アレクサンダー・テクニークを用いて筋の緊張を解放していくことで、ある人の体の姿勢を変えるだけでなく、その人の人生に対する内面的な姿勢をも変えるでしょう。

アレクサンダーはかつて、「あることが肉体的か、心理的か、精神的かにかかわらず、あなたはすべて筋の緊張として翻訳してしまうだろう」と言いました。筋の緊張を解放すると、抑圧されていた感情が表面化する場合があります。しかし、浮かび上がってきた感情をずっと続くものと捉えるのではなく、しばらくすればやり過ごせるものと考えておきましょう。私の考えでは、抑圧された感情や無意識の緊張を体の深層で留めておくよりも、解放する方がずっとよいと思います。自分と周りの人に害を与えるものだからです。

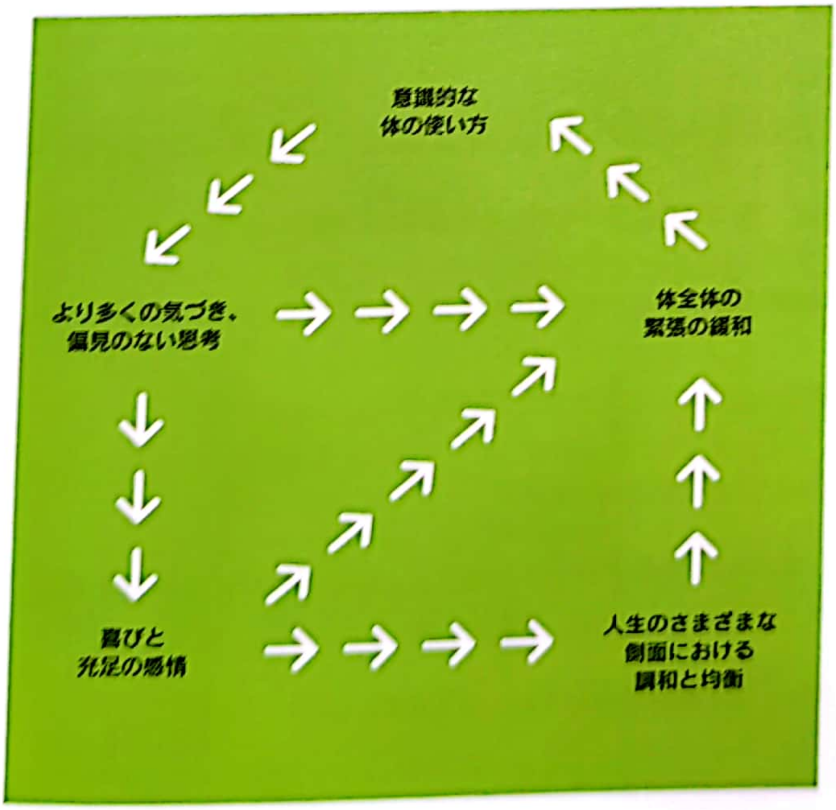
心理カウンセラーは、カウンセリングにおいて、ある程度の進展がみられたときに、そこで留めてそれ以上に進まないようにするようです。クライアントは心理面、感情面の問題を注視していく一方で、体の状態を気にかけません。心理面や感情面の問題をみるだけでなく、筋の緊張を解放しなければ、進展は限定的なものに留まりやすいでしょう。心理療法とアレクサンダー・テクニークを組み合わせて行っていくことは、とても良い効果があると考えます。

クライアントが自分で緊張を解放し、その後も緊張を避けられる方法を身につけることは大切なことです。そうでなければ、その変化は短期的なものに留まるでしょう。自分の人生を変える能力をその人自身が持つことが重要なことです。

CamScannerでスキャン



↑ 心、感情、体の不調和の悪循環



↑ 心、感情、体が調和した好循環

CamScannerでスキャン

私のところに腰痛や首の痛みの問題でアレクサンダー・テクニークのレッスンを受けに来た人が、レッスンの結果「気持ちが落ち着くようになった」「前向きになれた」と言ったりしますが、こうした人は少なくありません。また、「よく眠れるようになった」「家庭内での口論がなくなった」ということも聞きますし、なかにはより自信を持てるようになり、自尊心が高められたことに驚く人もいます。

アレクサンダー・テクニークでは、過去のトラウマを理解して見直していくために、過去に遡ったりすることはしません。現在の緊張を解放するだけです。それがあなたの人生のさまざまな側面の改善に役立つのです。

exercise エクササイズ

考えを変える

1. 床に横になって、目を閉じます。
2. ストレスやプレッシャーがかかる状況にいることを考えます。仕事で遅刻したときのことや、初めて行った外国で道に迷ったときのことなどです。
3. 数分の後に、筋の緊張に違いを感じるか確認してみましょう。
4. 呼吸や心拍数も確認してみましょう。

今度は、少し変えた形でこのエクササイズを行います。

1. 再び床に横になり、目を閉じます。
2. 今度は、夏の晴れた日にビーチや庭でリラックスしていることを考えます。幸せを感じ、すべてが完璧と感じることを想像しましょう。
3. 数分の後に、筋の緊張に違いを感じるか確認してみましょう。
4. 呼吸や心拍数が変わりましたか？

変えたことはあなたの考えだけです。しかし、その考えが、おそらくあなたの体に影響を与えたことでしょう。

Patrick's story

パトリックの体験

パトリック・スタントン
35歳
建築業者

パトリックは2年ほど前に、仕事中にはしごから落ちてしまい、そのせいで長期間仕事を休んでいました。当初のけがは短期間で治ったのですが、左膝の痛みは治らずに、その後も続いていました。

「アレクサンダー・テクニークを偶然に見つけるまで、事故以来のほぼ2年の間、ずっと痛みを感じていました。家に引き込もるようになって、ふさぎ込むこともしばしばあり、それは家族にも影響を与えました。

家族は私のことをとても気にかけてくれていました。しかし、その緊張はどんどん強くなっていきました。職場に戻ることを何度か試みましたが、ダメでした。社会的な活動にやる気が持てなくなってしまいました。痛みと痛みへの苦悩が私の人生を奪い始めていたのです。

しかし、アレクサンダー・テクニークを知り、4回か5回目のレッスンを受けた後、自分を不快な状態にさせているのは自分自身なんだと気づきました。おそらく、事故の後からなのでしょうが、左脚を緊張させる癖を持ってしまったのです。最初、問題がこれほど単純なこととは思えませんでした。実際にこの2年間で初めてまったく痛みのない状態で教室から歩いて出てきたのです。ただ、痛みはレッスンの次の日にも起こりました。しかし、痛みのない状態で歩くことができた経験は私に希望を与えてくれました。私はレッスンをやり通しました。

今は少なくとも95%の時間は、痛みのない時間を過ごせています。レッスンの過程で、それまでまったく気がついていなかった自分について、知ることができました。アレクサンダー・テクニークと辛抱強く接してくれた先生に、深く感謝しています」

CamScannerでスキャン

PART

3

アレクサンダー・テクニークを活かそう

How to Help Yourself

CamScannerでスキャン

11

Awareness and Observation

気づきと観察

私たちは物事をあるがままに見ようとせず
自分の思うようにしか見ない。

アナイス・ニン『アナイス・ニンの日記』

CamScannerでスキャン

この本が、アレクサンダー・テクニークのレッスンの代わりにはならないことを、述べておきたいと思います。車の運転のハウツー本が、実際の運転のレッスンの代わりにはなりません。この本は、実際のアレクサンダー・テクニークのレッスンを受ける前に、または受けながら読むことで、さらに役立つものとなります（14章：p146-151参照）。

アレクサンダー・テクニークの経験がある人にとっては、他者の誤った自分の使い方をはっきりと見てとることは、一層容易なものとなります。アレクサンダーは自分の声を失う原因が何かを見いだすに当たって、数年にも及ぶ多くの時間を費やしました。私たちの多くは、彼のように辛抱強くないでしょうし、そんな時間も持てないでしょう。しかし、それはもう必要ではありません。彼は、はるかに簡単な自己発見のプロセスのための十分な情報を残してくれました。ただ、それには適切に導いてくれるガイドが必要です。その過程には、多くの陥りやすい落とし穴や障害があるからです。

「新しいものを学ぼうとしているわけではない」と覚えておきましょう。これは「学んでしまったものを解除するプロセス」となります。私たちが問題を起こしていることをやめれば、「正しいこと」は自ずと生じるのです。

観察する

自分と周りの人を観察することは、私たちが単純な活動においてもどんなに体の使い方を誤用してしまっているかに気づく、最初の大きなステップになります。他者として客観的に見ることができるため、最初は周りの人から誤用を見いだすことの方が簡単です。人々を観察するときに、特定の部分だけではなく、彼らの全体を見るようにしましょう。そして、次の点をチェックしてみてください。

この人は、
- まっすぐに立っているか？
- 前方に傾いているか？
- 後方に傾いているか？

もし、前方や後方に傾いていたら、どこから体を曲げているか？
- 足首からか？
- 股関節からか？
- 背中の上部や肩からか？

横から見るのが最もわかりやすいでしょう。多くの人が非対称や偏った状態になっていますが、それがはっきりとわかります。対を成すような複数の傾向に気づくでしょう。

例えば、ある人は腰のあたりから後ろに傾いていますが、同時に頭と肩を胸の上部から前方に突出させていたりします（P122、右写真のような状態）。また、座っているときに、人々がどのような姿勢をとっているのかを観察するのも効果的です。可能であれば、あなたが観

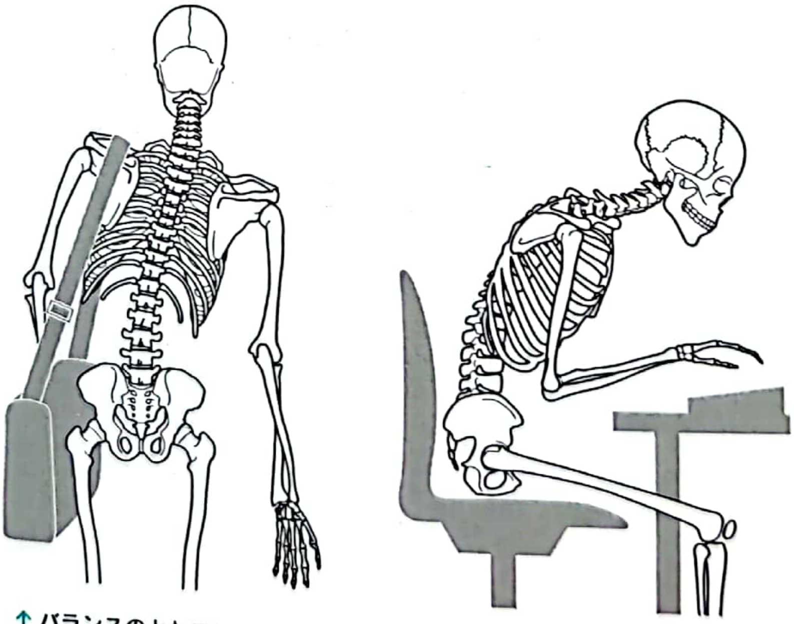
CamScannerでスキャン

察する人の生活にかかる内的・外的なプレッシャーが、姿勢にどのような変化をもたらしているかに気づいてみてください。

多くの人の中にバランスのとれていない状態を見てとれるようになったら、自分自身についても同じように観察してみましょう。できるだけ客観的に観察することは大事なことですが、ユーモアのセンスを持っていてください。アレクサンダーはよく「まじめに考え過ぎるとうまくいかない」と言っていました。

もし自分自身について改善できる点に気づいたなら、それをすぐに変えようとしないでください。状態を改善させるために、あなたが「する」ことのすべては、常に緊張の増加を引き起こします。習慣的な反応をより引き起こしてしまうでしょう。望む結果をすぐに出そうとすることは、人間の典型的な傾向です。しかし、まず私たちの理性を用いて「何が問題の原因なのか」を最初に考えることが必要です。言葉を変

↑一般的によく見られる立ち方です。この女性は骨盤を前方に出し、背中を反らして後方に傾かせています。そのため、脚の筋が緊張し、肩が前に出てしまいます。



↑バランスのとれていない姿勢は、全体の骨格に負荷を与え、すべての内臓にも圧力をかけることになります。

CamScannerでスキャン

えれば、私たちはほかの何かを「する」のではなく、何かを「やめる」ようにしなければならないのです。

ただ、これは口で言うほど易しくはありません。しかし、ここでアレクサンダー・テクニークのレッスンが役立ちます。アレクサンダー・テクニークの教師はすぐに、体のどの部分の緊張が増加したかを特定してくれるでしょう。

Alan's story

アランの体験

アラン・カベル
39歳
トラック運転手

私はトラック運転手として生計を立てていますが、趣味でサーフィンにはまっています。数年前に、私を不愉快にさせていた右膝の裏側にあった痛みが、慢性的な坐骨神経痛に変わり、腰椎下部から足の指先までに及ぶ痛みになりました。このせいで、足の指先を足裏の方に曲げることが難しくなり、歩くのも痛く感じるようになりました。何よりも問題だったのは、トラックを運転できなくなってしまったことです。

サーファーとして楽観的に考えていたこともあって、故障のようなものに使える保険をかけていませんでした。それまでの人生のモットーは「懸命に働き、懸命に遊ぶ」だったのですが、それが浅はかだったのかもしれないと考えてしまいました。誰に聞いても、どうしたらいいか教えてくれませんでした。仕事がなく、サーフィンももちろんできません。サッカーもできない。達成感も、誇りも、満足も、充足もない。ズキズキする痛みは、私からエネルギーを奪っていきました。

長男は3歳ですが、私が一緒にふざけ合って遊んでくれないのがどうしてか、わからないようでした。次男が生まれてくるときは、自分の問題の答えを探して、なんとかしようとしていました。次男が出生して6週間、私は坐骨神経を圧迫している突出した椎間板の除去手術のために、病院に入院していました。2週間後、外科医には椎間板は良い状態だと言われたにもかかわらず、今までよりも悪化した状態となっていました。外科医はその原因については説明してくれませんでした。

医師、オステオパシーの施術者、理学療法士、鍼灸師、心理カウンセラー、看護師、信仰療法家まで、全員がベストを尽くしてくれましたが、だめでした。そんなときに、一人の友人がアレクサンダー・テクニークのコースレッスンを奨めてくれたのです。

それをやり始めたのは、実際には、ほかにできることが考えられなかったからというのが正直なところでした。一夜にして起こる奇蹟はないと思っていて、まったく期待していませんでしたが、15回のレッスンの後、変化が起こり始めたのです。痛みが軽減し、それまでまったく経験したことがないレベルの変化でした。アレクサンダー・テクニークは、体と心をどう使うかという教育の分野に属するものであることは間違いありません。アレクサンダー・テクニークは、坐骨神経痛の原因となっている有害な習慣をやめるチャンスを与えてくれました。そして、人生の運転席に私を戻らせてくれたのです。おかげで、真の自由な選択が、もう一度私の手の中に戻ってきたのです。

CamScannerでスキャン

立つ

立っているときに自分への気づきを増やすために、次の質問について考えましょう。

- どちらか片方の脚に、より多く体重をかけていないか。両脚に均等に体重をかけているか。均等に体重をかけていた場合は、あえてどちらか片方の脚に、より多く体重をかけるように動いてみてください。次に、反対側の脚に体重をかけて動きます。違和感の少ない状態が、あなたの習慣を示していることがわかります。
- かかとの方により体重をかけていないか。それとも足の指球部分（指の付け根の膨らんだ部分）の方に体重をかけていないか。これによって、あなたが後ろに傾いているか、前に傾いているかがわかります。
- 足の外側により体重をかけていないか。それとも内側により体重をかけていないか。これは、左右のそれぞれの足によって異なることもあります。例えば、左足の外側と右足の内側に体重をかけている、というような状態です。
- 膝を過剰な緊張によって硬くさせていないか。それとも過剰に緩めて曲げてしまっていないか。

↑ この女性はバランスがとれていない状態です。後方に傾き、背中の弯曲が過度な状態となっており、腰痛をもたらす可能性があります。

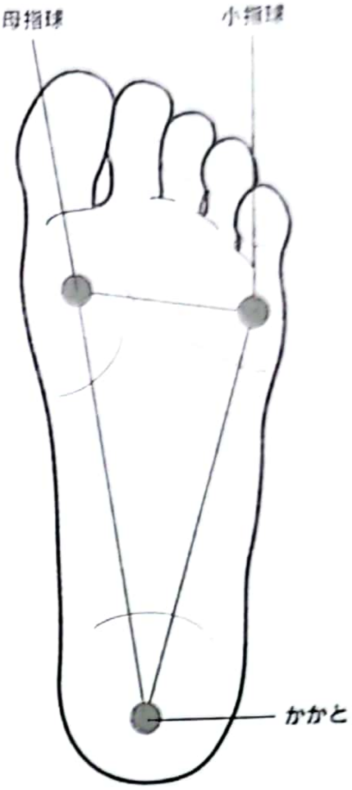
↑ この女性は前方に大きく傾いています。多くの時間を机にもたれかかるようにして過ごすと、このような姿勢になってしまうかもしれません。

↑ この女性はバランスがとれている状態です。筋の働きを極めて少なくさせています。

立つときにおいて、固有感覚（自分の体が空間のどこに位置しているかを教えてくれる感覚）による情報は非常に頼りないものです。正確に観察するためには、鏡かビデオカメラを使う必要があるでしょう。

もし、あなたがバランスのとれていない状態で立つ習慣があることに気づいたなら、その習慣をしばらくの間だけ強調してみるのも役立ちます。その習慣がどの程度の負荷を与えていて、全体の構造に影響を与えているかを感じることができます。

つまり、もしあなたが左足の外側に多く体重をかける形で立っていたとしたら、さらに左足の外側に体重をかけるようにしてみるのです。すぐに、体全体の構造のバランスを失う感覚を得るでしょう。習慣が私たちの固有感覚を鈍くさせているために、普段はバランスが失われている感覚に気がつかないのです。ただ立ち方を意識していくことで、私たちの心と体の健康にとって望ましい変化を起こすことができます。



↑このイラストは、床と接すべき3つの点を示しています。この3つの点で接することで、三脚のように安定する効果を得て、バランスを保ちやすくなります。

立ち方を改善する

アレクサンダーは、正しい立ち方について言及はしていませんでした。それが新しい習慣を促すものとなり得るからです。その代わりに彼は、立つときに留意すべき、いくつかの役立つ提案をしています。

- 両足を約30cm離して立ちます。これが、体全体を支えるためのしっかりとしたベースになります。
- 長時間立つときは、一方の足をもう一方の足に対して15cmくらい後ろに下げます。そして、後ろ足に主に体重を乗せる状態にします。両足の向きで形成される角度は45度です。これによって、片方の股関節の方に体を沈み込ませるのを避けられます。このポイントは、どちらか一方の脚に体重をかける習慣を持つ人にとって特に役立つものになります。
- 自分の骨盤を前に押し出していることに気づいたら、バランスを適切に保ちつつ、体を過度に前に傾けさせないように、骨盤を後ろに戻すようにします。これが、立ち姿勢でよく見られる骨盤の前方突出を改善する方法です。立ち方を観察するには、長く大きな鏡を体の横において、それを見ながら行うのが最も良いでしょう。
- 足裏には、「三脚」を形成する3つの点があります（上の図）。1つ目はかかとで、2つ目は母指球、3つ目が小指球です。エンジニアにはよく知られていることですが、物体が安定

CamScannerでスキャン

するためには、最低でも3つの接触点が必要となります。このため、もし私たちがこの3つのうちの2つで立っている場合、安定しにくくなり、そのバランスを保とうとして、よりたくさんの筋を緊張させることになります。靴底をチェックして、靴底のどこが最も擦り減っているか確認してみてください。これは、足全体に均等に荷重されているかどうかを知る1つの良い指標になります。

exercise エクササイズ

鏡の前に立つ

鏡を準備してください。2つあればなお良いでしょう。

1. 鏡を正面に置いた状態で目を閉じ、自分が快適と感じるように立ちます。
2. 目を開けて、自分の立ち方のイメージと実際の状態が合っているか確認します。
3. 目を再び閉じ、完全に左半身と右半身が対称だと感じるように、鏡の前で立ち姿勢を整えてください。
4. 目を開けて、鏡に見えている状態と自分の感覚のイメージが合っているか確認します。
5. 鏡に体の横を向ける状態で立ち、上記のステップを繰り返します。

座る

立っていることを観察したときと同様に、座っているときには次の質問について考えてみましょう。

- 左右両方の坐骨に均等に体重がかかるように座っているか。または、どちらか片方に体重をかけていないか。
- 座っているときに、頻繁に脚を組んでいるか。もしそうであれば、どちらの脚を上にすることを好んでいるか。
- 座っているときに体を猫背にして崩した状態にしているか。または、真っすぐを維持しようとして、体を硬くして座る傾向があるか。

CamScannerでスキャン

- 脚の重さを支えるような状態で、足裏は床にちゃんと着いているか。または、脚を椅子の下に入れ込むようにしているか。それとも、脚を体の前の方に伸ばしているか。もし後者のようであれば、脚は腰部で支えなければならなくなり、さらなる負担になります。
- いつも背もたれにもたれているか。もしそうであれば、姿勢形成のための筋は利用不足の状態となります。

どのように自分が座っているかを確認するには、やはり鏡を使うのが良いでしょう。前提として、特定の正しい姿勢、または悪い姿勢があるわけではない、と理解しておきましょう。短時間であれば、私たちの体はほぼすべての姿勢に対応できるからです。

ある一定の座り方を長時間続ける習慣を持っていると、特定の部位がずっと緊張し続けることになります。座っているときは、「固定」しないように意識する必要があるでしょう。

下の３種類の写真を見てください。左と中央の写真は、座っているときに多くの人が陥り易い典型的な姿勢を示しています。一方で、右の写真は、バランスを崩している状態でもなく、過度に体を硬くしているわけでもない、安定した状態を示しています。

子供によく見られる習慣は、学校の机にもたれかかるような座り方です。先生はこの望ましくない傾向に気づいていますが、彼らができることは「真っすぐ座りなさい」と子供たち

↑上半身を崩した状態で座ると、内臓に圧力が加わります。

↑過度に背中を反らせ、体を硬くする形で真っすぐに座ると、過剰な緊張を引き起こします。

↑バランスがとれて安定した状態で座ると、体にかかる負荷は少なくなります。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

座り方を観察する

鏡は、私たちが「誤りやすい感覚評価」の落とし穴にはまっていることを教えてくれます。

1 鏡の前に椅子を置き、鏡を見ずに、いつものように座ってみてください。

2 そして鏡を見ます。「こう座っている」という自分の持つイメージと、実際の姿が合っているか確認します。

3 もう一度、鏡を見ずに座ります。今度は、できるだけ左半身と右半身が対称となるように座ります。

4 鏡を見て、次のことを確認してみてください。

A　頭の位置がどちらかに偏っていないか。

B　一方の肩がもう一方よりも高くなっていないか。

C　全体的にどちらか一方に偏っていないか。

D　脚は対称になっているか。

このエクササイズの目的は、左右対称な状態で座ることではなく、自分で認識している座ったときの姿勢と実際の姿勢がどれだけ異なるのかに気づくことです。1、2週間の間、これを毎日行って、観察したことをすべて書き出してみましょう。自分の「使い方」のパターンを特定できるようになるでしょう。

に指導することだけでしょう。そうすると、怒られる恐れから、または先生に気を遣って、子供は胸を引き上げるようにして過剰に体を伸ばしてしまい、背中のすべての筋を収縮させてしまいます。結果的に、腰椎の弯曲を過剰なものにしてしまいます。先生は前からしか子供たちを見ないため、子供たちが腰を過剰に反らしているかどうかわかりません。

このように、多くの子供は真っすぐな姿勢を保とうとして過剰な筋緊張を生じさせています。そして、長年のこの習慣の繰り返しによって、その後に慢性的な腰痛を患うようになります。腰痛は最も多い痛みの症状です。

人体は長時間座るようにはデザインされておらず、また人体の仕組みについて実際のところを理解している椅子デザイナーはほとんどいない、ということをたまに思い出すとよいでしょう。もし、あなたが何時間も座り続けなければならないなら、ときどきは立ち上がって歩き回るようにするべきです。そして、近くに出かけるならば、車を使うのではなく、歩い

CamScannerでスキャン

ていくようにするのも良いでしょう。

座っているときは、立っているときよりも脊柱により大きな負荷がかかっていることも覚えておきましょう。ほとんどの椅子は、座面が後ろに傾いています。特に車のシートがそうでしょう。座面が後ろに傾いた椅子に座ることによって、人々は上半身を崩すように前にしなだれることになり、多くの筋を緊張させることになります。しかし、よく探せば、座面がフラットにできていたり、状況に応じてやや前に傾くように調節できる椅子もあります。これらは、よく生じやすい上半身の崩れや、お尻に体が沈み込むように体重がかかるのを避けるのに役立ちます。または、椅子の後ろの脚の下に5cm程度の厚さの木片を入れるか、電話帳を入れてみてください。これと同じ効果を得ることができます。ぜひ、これを試してみてください。

座面が後ろに傾いた椅子の問題を比較的安いコストで解決できる方法は、座面の上に、くさび型のクッションを置くことでしょう。

↑ 1. 座面が後ろに傾いている椅子は、貧相な姿勢を促してしまいます。
2. 椅子の後ろ脚の下に本を何冊か入れてみて、どのように違うかを感じてみてください。

CamScannerでスキャン

12

Give Your Back a Rest

背中にも休憩を

適切な状態の脊柱こそ、健康にとって最も重要である。
自分の使い方とコンディションに関わる重要な要素だからだ。
しかし、大抵の人はこれに対して無意識のままでいて、
脊柱の弯曲を適切な状態で保てておらず、
それによって問題を抱えていることが想像以上に多い。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー

CamScannerでスキャン

腰痛は私たちの社会にとって大きな問題です。英国の安全衛生庁によって公表された最新データによれば、英国人5人のうち4人が腰痛を訴えているとされています。米国でも同様の状態で、労働省によると、米国市民は腰痛の治療や障害のために年間150億ドルを支出しているとされています。症状別の支出総額順位では、心疾患、がんに続く、第3位に腰痛がランクされています。

アレクサンダー・テクニークは長年の間、その効果を研究されてきませんでしたが、英国で1つの大きな研究がサウサンプトン大学とブリストル大学によって行われました。2008年8月のブリティッシュ・メディカル・ジャーナル誌に公表されています。

この研究では、6回のアレクサンダー・テクニークのレッスンを受けた人、24回のレッスンを受けた人、6回の従来のマッサージ治療を受けた人、医師の指示による有酸素運動を行った人のグループそれぞれの長期的な効果を比較しました。その結果は、アレクサンダー・テクニークのコースレッスンを受けた人は、腰痛が全体的に改善したと回答したそうです。痛みを感じる日数が大きく減り、生活の質や日常動作が改善しました。

このグループのうちで、最も結果が良かったのが、24回のレッスンを受けた人たちでした。生活でできること、生活の質、痛みを感じる日数のそれぞれにおいて、ほかのグループ以上の改善が見られました。レッスンを受けたグループは、そのレッスンが終了した1年後にも、改善した状態が継続していると回答しています。

脊柱

腰痛にどのように対処していくかを述べる前に、どのように脊柱が機能しているかをまずは理解しておきましょう。それが腰痛改善に役立ちます。

脊柱は、一般的には背骨と呼ばれ、骨格の主要部分を形成します。上半身を支える柱としての役割と、脊髄とそこから延びる神経を保護する役割の2つの役割を担います。脊柱は、複数個の骨の連続で構成されます。これらの骨を椎骨と言います。

脊柱（脊椎）を持つ動物を「脊椎動物」と言いますが、この脊椎動物の中で完全に体を直立させることができるのは人類だけです。これは、傑出した有利性となる一方で、いくつかの問題ももたらします。主な問題の1つは、4本の脚ではなく、2本の脚で立つため、構造的に不安定になることです。

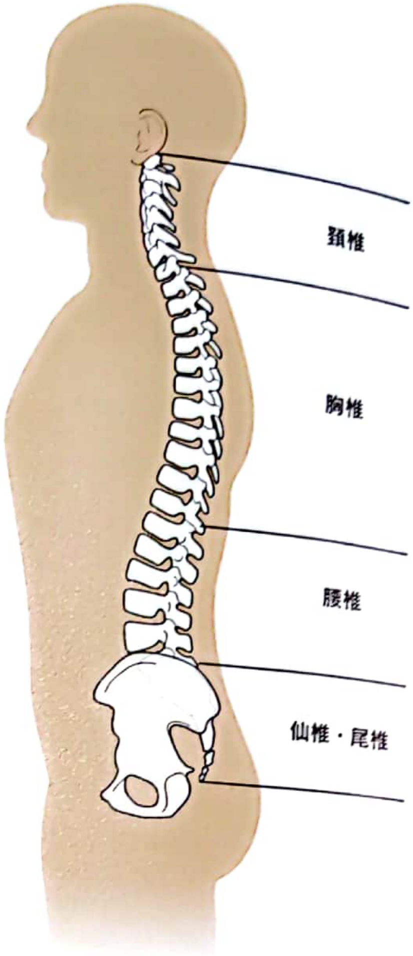
脊柱は、成人では70cmほどの長さになります。33個の椎骨が脊柱を構成します。成人では、そのうちの5個は癒合して仙骨となり、その先の4個が癒合して尾骨を形成します。このため、実際の骨の数は26個になります。首には椎骨が7個あり、それを頸椎と呼びます。その下の12個には、すべてに肋骨が付着しており、これらを胸椎と呼びます。さらにその下にある5個の骨を腰椎と呼びます。腰椎の下に仙骨と尾骨があります。

脊柱の重要な特徴は、特に人類に見られることですが、4つの弯曲があることです。この弯曲によって、より大きい荷重を支えることができます。弯曲が構造を強化しているのです。また、弯曲は臓器に加わる衝撃を最小限にするバネのような役割も持ちます。もし弯曲が真っすぐになったり、または過度に大きくなった場合は、脊柱は役割のいくつかを失うこと

CamScannerでスキャン

になります。つまり、脊柱の構造が弱いものとなり、臓器をその本来の状態のように効率的に支えられなくなります。

体勢などによって弯曲の大きさが変わることも知っておくとよいでしょう。例えば、小さい子供がしゃがんだり、座っていたりするのを見ると、彼らの腰部は真っすぐな状態になっているのがわかるでしょう。医療に関わる人が弯曲について話すとき、彼らは背中ではなく脊柱の弯曲を指しています。これはレントゲンやMRIに映った映像の中で見ることができるものを意味しています。



↑立位時における脊柱の4つの弯曲を示す図

椎間板

椎骨と椎骨の間には、線維軟骨でできた一定の厚さのある層があり、それを椎間板と呼びます。すべての椎間板は、線維輪という周縁部と髄核という中心部で構成されています。

線維輪

椎間板の線維輪は、輪状の線維で構成されていて、上から圧力がかかったときに髄核をその中心に留めるようにしています。

髄核

椎間板の中心部にある髄核は、透明のゼリー状の組織です。約88%は水で構成されていて、体の荷重を受けるのがこの部分となります。

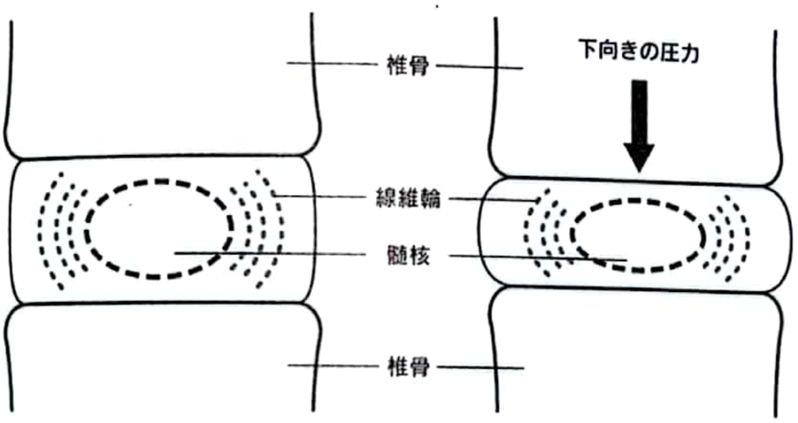
腰痛

腰痛には、その原因となるさまざまな症状や疾患があります。例えば、坐骨神経痛、腰椎変性すべり症などが挙げられます。こうした腰痛のほとんどは構造的問題からくるもので、継続的な体の使い方の誤用によって生じています。坐骨神経痛の場合では、椎骨の間や緊張した筋の間で神経が圧迫を受けることになります。

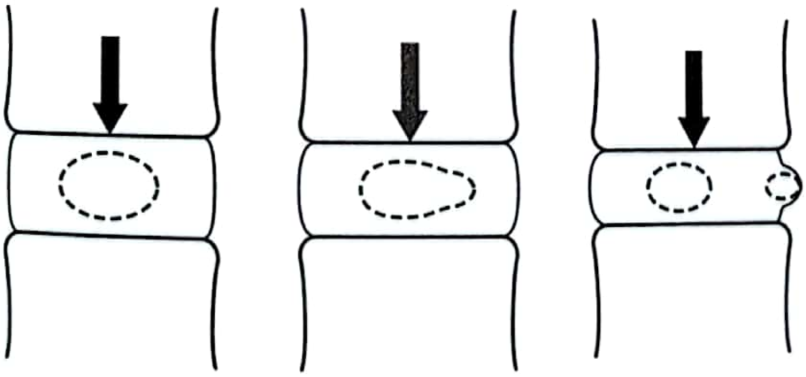
髄核が圧力を受けて、線維輪を継続的に押し出すことになり、それが線維輪の膜を断裂させます。この状態は、極めて痛みが強く、椎間板ヘルニアとして知られています。脊柱に多大な負荷をかける動きが習慣的になることが、椎間板の髄核が椎骨の間で押しつぶされる原

CamScannerでスキャン

因です。
　脊柱にかかるすべての圧力を解放し、腰部の痛みを緩和し、そして今後起こり得る腰痛を未然に防ぐことに役立つ体位があります。その体位のことを「セミスーパイン」と呼びます。スーパインというのは「仰向けで横になること」を意味しています。P134のエクササイズでこれについて詳しく説明します。



← 左は休息時の椎間板。右は荷重の圧力を受ける椎間板。髄核が押しつぶされる力を受け、それが線維輪を押し出す力になっていることがわかります。



← 突出した椎間板。持続的で不均等な荷重圧力が脊柱に加わることで、上下に隣接する椎骨間で椎間板が押しつぶされます。これが椎間板を突出させる原因となります。椎間板が外側に突出すると、周辺の神経を刺激します。当然のことながら、これは極めて強い痛みを起こします。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

セミスーパイン

このエクササイズは、アレクサンダー・テクニークの象徴とも言えるようなものです。方法は、数冊の本の上に頭を乗せる形で仰向けで横になります。そして膝を曲げ、足裏全体を床につけ、両手を臍の両側に柔らかく置きます。頭の下に置く本の数は、人によっても違い、ときとして日によって変わります。適切な数を知りたいときは、アレクサンダー・テクニークの教師に聞きましょう。エクササイズの概要を説明します。以下の指示に従ってやってみてください。

1 平坦な壁を見つけ、壁に背をつける形で立ちます。

2 まず自分の通常のやり方で立ちます（真っすぐに立とうとする必要はありません）。お尻と肩甲骨が壁に軽く触れている状態で立ちましょう。

3 友人や家族に、壁から後頭部までの距離を測ってもらいます。

4 この距離に2.5cmを加えます。その数値があなたに適した本の高さです。

頭の下に置く本の数については、少な過ぎるよりも、多過ぎるくらいの方が良いでしょう。ただ、呼吸や唾液の飲み込みに制限がかからない程度にしましょう。また、ハードカバーの本よりもペーパーバックの本を用いた方が良いでしょう。もし、それでも本が硬過ぎると感じたら、タオルや薄いクッションを本の上に乗せてください。

頭の下に本を置く理由は、頭を支えることと、頭を後ろ（訳注：背中の方向）に引っ張る習慣を避けるためです。ただ、そこで横になっているときは、本の上で頭を後ろに引っ張る余地はまだあることに留意しておきましょう。

CamScannerでスキャン

膝を曲げて、膝頭を天井に向けながら、足裏を床とできるだけ多く接する状態にします。足は、不快感を得ない程度に骨盤の方に近づけるようにします。

さらに足については、以下のようにしていきます。

1 もし両足の向きが内側を向いている場合は、足が離れ過ぎているため、互いを少し近づけます。

2 もし両足の向きが外側を向いている場合は、足が近づき過ぎているため、互いをより離します。

これで、脚の筋緊張を最小限にできます。背中と床はできるだけ多く接するようにしますが、無理に平坦な状態にしようとすることは必要ありません。膝を曲げる理由は、腰部の緊張を解放して、床の上で快適な状態にするためです。私たちは肩を内側に巻き込みやすいので、両手をお腹の上に置いて、両肩を体から離れる方向に解放するようにします。

1日15～20分くらい、このポジションで横になりましょう。最初は、5分ほど横になり、そして毎日1分ずつ増やしていくとよいでしょう。何人かの私の生徒は「毎日、これをやる時間がとれない」と言いますが、そんなとき私は次のように言います。

「もし1日に20分がとれないなら、10分だけ行うようにしてください。もし10分とれないなら、5分だけ行うようにしてください。もし5分とれないなら、それが、あなたの緊張の問題のすべての原因ですね！」

床の上に横になっている間は、次のディレクションを自分に出しましょう。

- 首が自由でいられる。
- 頭が前に行き（鼻が足の方に向く方向）、脊柱から離れていくように考える。
- 床の上で、背中が長く広くなる。
- 両肩は互いに離れる方向に広くなる。
- 膝が天井に向かっていくように考える。

横になっているとき、継続してしまっている体の緊張に気づくようにしましょう。そして、もし緊張に気づいたら解放しましょう。前にも述べましたが、永続的な変化はゆっくりと徐々に起こるものですから、気負わず、あせらず、やり続けるようにしましょう。毎回、感じたことをメモしておきましょう。どのような理由であっても、もしあなたが不快に感じたら、このエクササイズをいったんやめて、すぐにアレクサンダー・テクニークの教師に相談してください。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

背中の弯曲に気づく

1. 鏡に体の横を向けた状態で立ち、自分で観察します。特に背中の弯曲に気づくように心がけます。
2. 20分間、横になります。
3. 鏡の前に再度立ち、最初の観察と違いが生じているか見ていきます。

脊柱についての興味深い事実

私たちの身長は、朝と夜で変わります。日中で2.5cmほど短くなると言われています。しかし、夜に寝ている間でそれが元の長さに戻ります。以前に、152cmの身長の生徒がいました。彼女は就職活動をしていたのですが、できるだけ朝早くに面接を入れるようにしていました。そうすることで、より身長が高くなった自分をアピールできるからです。

1930年代に、ブダペスト出身のデプーキーという医師がいました。彼は、5歳から90歳の1,216人について、朝起きた直後の身長と、夜寝る前の身長を計測しました。それでわかったことは、朝の身長の方が平均して1.61cm長いということでした。これは、身長の約1%に相当します。

この変化の主な理由は、椎間板の大きさと形です。椎間板は日中、圧力を受けることでその水分を失い、夜に脊柱が水平となったときに再び水分を取り戻すことになります。横になって最初の20分で、本来の水分の大半を取り戻していきます。そのため、日中のどこかで横になって椎間板を再生させ、残りの時間も脊柱を効果的な状態で使えるようにするとよいのです。

CamScannerでスキャン

加齢に伴う身長の低下

あなたは両親または祖父母が、年齢とともに「小さく」なることに気づいたことがあるかもしれません。事実、そうなるのです。ユンハンスという科学者が1,142件の死後解剖を行い、その脊柱について調べたところ、椎間板とそれに隣接する椎骨のそれぞれの厚さが加齢とともに減少することがわかりました。

- 誕生時は、椎間板と椎骨のサイズは同じです。
- 10歳のときは、椎間板のサイズは椎骨の半分になります。
- 24歳のときは、椎間板のサイズは椎骨の3分の1になります。
- 60歳になると、椎間板のサイズは椎骨の4分の1になります。

20歳になるまで骨は成長するため、上記の変化は驚くものとは言えません。しかし、20代後半以降に椎間板のサイズが減少する理由としては、継続的な筋緊張による過度な負荷以外のものはありません。この負荷が、椎間板を構成する線維輪から水分を漸減させていく原因です。脊柱には、水分を吸収・排出する水圧調整システムもあるのです。良好な椎間板は、その容積以上の水分を吸収することができます。このことから、椎間板が縮められていれば、脊柱が最大の性能を発揮できないことがわかるでしょう。

毎日20分くらいセミスーパインをとることで、腰痛を緩和または予防できるだけでなく、椎間板の本来の長い状態を維持することができます。これによって、あなたはより小さな労力で、より楽に動ける環境を得られます。

セミスーパインでは、そこから起き上がるときの方法も、とても重要です。その方法も合わせて、写真で紹介しましょう。

↘横になれる場所を見つけます。頭の下に置く適切な数の本も準備しておきましょう。

↘ディレクションを考えながら、片方の膝を曲げて床に着ける形で、体を下げていきます。

CamScannerでスキャン

↘横になったときに顔の右または左にくる辺りに、本を置きます。

↘両手を床に着けて、四つん這いの状態になります。

↘両手と両脚を使って床の上で体のバランスをとりながら、両膝を本とは反対側に向けていきます。

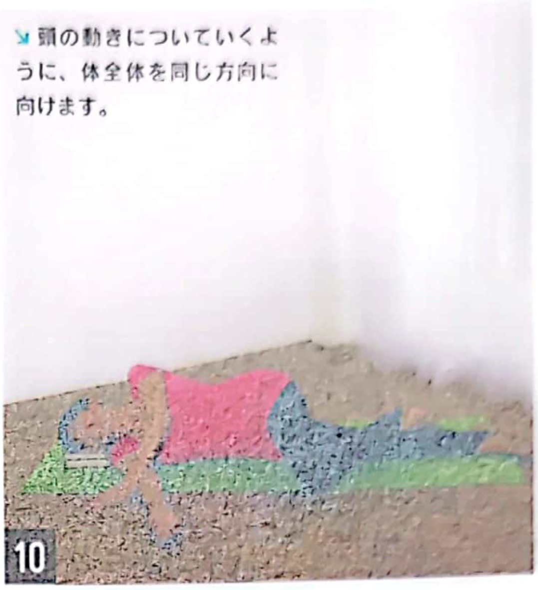
↘天井側の手と膝の間の空間に、床側の手を通していきます。

↘優しく体を回転させて背中を床につけていきます。快適な状態で本が後頭部の下にくるように調節します。

↘膝を上に持ち上げます。快適さを維持しながら、足をできるだけ胴体に近づけるようにして、膝を曲げていきます。

CamScannerでスキャン

9 どちら向きに起き上がるかを決めます。その方向をまず見て、それから頭をその方向に優しく回旋させます。



10 頭の動きについていくように、体全体を同じ方向に向けます。

11 片方の手と脚で体を支えながら、上半身を前に回転させながら起こしていきます。

12 再び四つん這いの状態になるまで、体を起こしていきます。

13 本を拾い上げて、一方の脚をもう一方の脚の前に出します。

14 頭が前に上にいくことを意識しながら、体を前方に傾けていくようにして、スムーズに元の立った状態に戻ります。

CamScannerでスキャン

13

Improve Your Breathing Naturally

自然な呼吸に改善する

昼となく夜となく、私の血のなかを流れるいのちは、
世界をもつらぬいて流れ、リズミカルに踊っている。

そのいのちは、大地の塵のなかをかけめぐり、
無数の草の葉のなかに歓びとなって萌え出て、
木の葉や花々の波となってざわめく。

そのいのちは、生と死の海の揺りかごのなかで、
潮の満ち引きに合わせて揺れている。

このいのちの世界を想うと、わたしの手足は輝きわたる。

私の誇りは、いまこの瞬間にも私のなかで脈打っている、
幾世代のいのちの鼓動から湧き起こる。

ラビンドラナート・タゴール 『ギタンジャリ』

CamScannerでスキャン

呼吸なくしては、私たちは存在すらできなくなります。呼吸こそ、私たちの第一優先事項です。なぜなら、それなしでは、私たちは一言も発することができず、ほんの小さなことすら行うことができないからです。私たちの生命そのものが、私たちに呼吸させるように自動的に働きかけています。積極的に行わずともよいのです。呼吸はすべて反射によって起こるため、呼吸のことを思い出す必要もありません。

聖アウグスティヌスはかつて次のように言いました。「人々は、山の高さ、海の大波、河川の長大な流れ、海洋の広大な広がり、星々の循環運動を見て驚きを得ようとして、旅をする。しかし、あまりにも人々は、自分自身を見過ごしている。もちろん、それに驚くこともない」。私たちは、時々は呼吸の持つ力に驚いた方が良いかもしれません。

exercise エクササイズ

呼吸に注意を向ける

この文章を読むことをいったん休止して、自分の静かな吸気と呼気に気づいてみましょう。それは、あなたの人生において、ずっとともにあったものです。呼吸なしでは、ここに示されている言葉を見ることもできず、ページをめくるときの音も聞くことができません。この本を持つための、たった1つの筋すら動かすことはできません。自分の呼吸の神秘を考えてみましょう。そして、どのような力やエネルギーが、空気を肺に入れ、出させているのかについて、感覚をつかんでください。

姿勢と呼吸

効率的で有益な呼吸は、良い姿勢や明確な思い、そして本来のデザイン通りに体を使うことにおいて、不可欠なものです。ほかの多くの体の機能と同じように、呼吸という単純な行為も、しばしば無意識の中で制限されています。

これまで述べてきたように、不利な姿勢と体の誤用は、筋の過剰緊張をもたらします。筋緊張は、胸郭、肺、鼻腔、口、のど（気管）に至る機能に影響を及ぼします。また、よくみられる上半身が崩れた姿勢や縮こまった姿勢を起こさせます。姿勢が崩れると、空気を取り入れる肺の容量に多大な制限をかけることになります。そして、「浅い呼吸」となってしまい、必要な空気を取り込むに当たって、より労力を要する状態となります。つまり、本来の楽な呼吸を、あえて労力をかけて行ってしまうということです。

この余分な努力は、ほぼ無自覚のまま行われています。私たちは浅い呼吸と負荷のある呼

CamScannerでスキャン

吸に慣れてしまっているからです。これが長年行ってきた呼吸の仕方であり、私たちはそれを「普通」「正しい」と感じています。

呼吸を制限するような姿勢は、5歳か6歳くらいから始まります。学校で机に対して上半身を曲げる姿勢をとり始める年齢だからです。私たちは成長期において、これらの「決まった」ポジションを相当長い間保持することを強制されています。その結果、悪い姿勢を定着させてしまい、私たちの動作から美しさ、全体的な協調性、器用さが奪われ、呼吸パターンを制限してしまいます。自然な深い呼吸が制限されて、十分な酸素を得ることができなくなると、あなたの体が別の方法で必要な酸素量を確保しようとするでしょう。呼吸を速めて呼吸頻度を増やすようにするはずです。そのため、短く浅い呼吸となります。このようにして、私たちは呼吸パターンの習慣を構築していきます。

F.M.アレクサンダーが最初にアレクサンダー・テクニークの指導を始めたときに、ついたあだ名が「呼吸の人」でした。最初、彼は人々の呼吸の仕方をより良いものにするための技術を開発したからです。生徒のほとんどは、発声の負荷、喘息、浅い呼吸で困っていました。レッスンの後で、自然な呼吸の制約となっていた筋の緊張を解放できるようになると、生徒たちは自分の呼吸が劇的に変化することに気づきました。

呼吸エクササイズ

多くのボイストレーナーやスポーツトレーナーは、肺が本来の働きができる状態となる「深い呼吸」をすることを勧めます。その目的は考え方としてはふさわしいのですが、彼らの推奨する呼吸の仕方は、多くの呼吸系の問題を悪化させてしまう可能性もあります。人々はよく、息を「吸い込んで」または「押し出すように」して、肺の容量を広げるように指導されます。しかし、これはすでに過度に負荷がかけられた筋群に、さらに緊張を加えるだけです。既存の呼吸法や呼吸エクササイズのほとんどは、「深く吸って」と指示するなど、息を吸うことにフォーカスしています。

しかし、これは呼吸メカニズムをさらに制限してしまいます。胴体の筋を緊張させて胸を持ち上げて、背中の弯曲を大きくしてしまうでしょう。これが呼吸をより制限することになり、有害な呼吸パターンをさらに加えてしまい、元々持っていた呼吸の悪癖をより強いものにしてしまいます。

アレクサンダー・テクニークを学ぶことと同じで、自然な呼吸は、特定の呼吸法や呼吸エクササイズを行うのではなく、有害な習慣をやめていくことで得られるものです。ウィルフレッド・バーロウ博士は、喘息患者には、エクササイズではなく「呼吸の教育」が必要であると確信していました。彼は、著書『アレクサンダー・テクニーク』で次のように述べています。

呼吸エクササイズは、喘息やほかの呼吸の問題のために、理学療法士によって頻繁に行われています。しかし、呼吸エクササイズは、喘息にはあまり役立っていないというのが事実です。最近の研究では、そのような呼吸エクササイズの指導を受けた後に、多くの人

CamScannerでスキャン

がそれを始める前よりも呼吸の効率が悪くなったことが確認されています。

呼吸を改善する

アレクサンダーはプロの俳優・朗誦家であり、効率的な呼吸は彼の朗誦にとって極めて重要なことでした。アレクサンダー・テクニークは、効率の悪い呼吸の習慣に気づいて、それを予防していくものとなります。「やっていることを、より少なくする」という考えをベースにしたアレクサンダーの有名な言葉に「呼吸をしようとしなければ呼吸ができる、ということが最終的にわかったことだ」というものがあります。

多くの俳優、歌手、また演技や歌などの指導者にとっても、アレクサンダー・テクニークは呼吸の劇的な改善につながるでしょう。そして、負担のない発声を実現できるでしょう。また、自然な呼吸を行うことによって、人前で話すときに生じやすいストレスに対して、効果的に対処できるようになります。より落ち着けるようになり、たとえ感情が高ぶったり、心理的な緊張が強くなっても、自分をコントロールできるようになります。

多くの人が考えることとは反対に、息を吸うことではなく、息を吐くことが私たちの呼吸の仕方を決めるのです。私たちが息を吐くと、肺の気圧は低下し、部分的に真空状態が形成されます。これが外部の空気を肺の中に吸い込ませることになります。通常の状況であれば、呼吸メカニズムはすべて自律的に行われます。息を吐くほど、その後の吸気は深くなり、呼吸を深くできるのです。

アレクサンダーは、生徒に自然な呼吸を取り戻してもらえるように、「ウィスパード・アー（ささやきのアー）」というエクササイズを開発しました。アレクサンダーは、呼吸エクササイズを行うことが、逆に習慣を促してしまい、生徒自身が考えることをやめてしまう恐れを感じていたこともあり、エクササイズを用いたくないと主張していたのですが、「ウィスパード・アー」はその例外としました。というのは、これはインヒビションのエクササイズであり、呼吸時にエンド・ゲイニング（結果に走る志向）にならないようにするためのものだからです。

「ウィスパード・アー」のエクササイズを定期的に行うことで、負担をかけてしまう呼吸の習慣に気づいて、効率的な呼吸の仕方に改善できるようになります。ここで念を押しますが、このエクササイズは、まずはアレクサンダー・テクニークの教師とともに行うことを強くお勧めします。それは、誤った方法に陥りやすいからです。これは、アレクサンダーの言う「誤りやすい感覚評価」によるものです。なぜ誤ってしまうかというと、最善を尽くして自分のディレクションに従ったとしても、私たちは本来のディレクションとはまったく異なることを、それに気がつかずに行ってしまう傾向があるからです。

その1つの例としては、人々はP145のエクササイズのステップ3を実行するときに、あごを下げる代わりに、頭を後ろに引っ張ってしまいやすいことが挙げられます。大きく口を開けたつもりなのに、実際には上唇と下唇の開きは2cmにも達していなかったりします。もし、何らかの理由でレッスンを受けることができない場合は、「ウィスパード・アー」を鏡の前で行うようにするとよいでしょう。鏡に映る自分を見ながら行うことで、ディレク

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

呼吸の仕方を観察する

P134に示したセミスーパインで横になり、呼吸に注意を向けていきましょう。このポジションでいることで、緊張に気づきやすくなるでしょう。次のことを自分に質問していきます。

- 自分の呼吸はどのくらい速いか。
- どのくらい深く呼吸しているか。
- 呼吸に合わせて、肋骨が動いているか。
- 呼吸したときに、腹部にどのくらい動きがあるか。
- 呼吸したときに、胸郭全体にどのくらい動きがあるか。
- 胸郭の右側と左側は、均等に動いているか。
- 呼吸に制限がかかっている感じはないか。もしあれば、それはどこか？

呼吸の方法を意図的に変えないようにするのがポイントです。ただ、呼吸の吸気と呼気に気づくようにするだけで、良好な変化を起こすのには十分です。胸郭と腹部周りに制限がかかっているかどうかを数分観察していけば、より自然な呼吸ができるようになっているでしょう。

ション通りに行えているかについて確認できます。

呼吸が反射によって自然に行われることを理解しておくことは大切です。私たちが呼吸を改善しようとして行うすべてのことは、逆に自然な呼吸をさらに邪魔してしまうでしょう。私たちは「習慣を手放す」必要があり、そして「自然に任せていく」ようにすることが大切なのです。

呼吸の喜び

呼吸は、私たちに欠かせない営みというだけでなく、人生の大きな喜びの1つともなります。空気で満たされること、つまり命の不思議を知る瞬間が与えられていると感じることは、純粋な喜びになります。

日頃から自分の呼吸に注意を向けて、ウィスパード・アーを行えば、ストレスを大きく軽減させることができます。あなたの体全体を落ち着かせることができれば、あなたは現在に戻り、自分が生きているという奇蹟を実感できるでしょう。

CamScannerでスキャン

exercise エクササイズ

ウィスパード・アー

1 最初に、自分の舌がどこにあるのかに注意を向けてみましょう。そして、舌先が軽く前歯に触れている状態で、舌を口腔内の底に軽く乗せておくようにします。これによって、肺に送ったり、肺から出てくる空気の通りを良くしておくことができます。

2 唇や顔の筋を緊張させていないことを確認してください。緊張させないようにするためには、笑顔になれるようなことを思い出すとよいでしょう。

3 やさしく、無理強いすることなく、「下あごが下がる」ようにして、口を開けていきます。重力の力に任せるようにしていれば、口を開けていく過程で頭を後ろに傾けずに済むでしょう。

4 ささやく感じで「アー」と発声します（実際には「ハー」という音として聞こえます）。呼気の自然な終わりを感じるまで、発声します。無理に空気を速く出そうとしたり、「アー」の音をできるだけ長引かせようとして、肺の空気をすべて出そうとしたりするのはやめましょう。

5 やさしく口を閉じていき、鼻から「空気が勝手に入ってくる」ように息を吸います。

6 この手順を数回繰り返します。

CamScannerでスキャン

14

What to Expect in an Alexander Lesson

レッスンで期待できること

アレクサンダー・テクニークには、私たちが身体教育で
探し求めてきたもののすべてが含まれていると、私は確信している。
誤った適応の仕方によって生じる緊張を軽減させることに始まり、
身体面、心理面の健康を向上させる。
意志によって目的を定め、その目的を達成するために
体の使い方への気づきを多くしてくれる、
さまざまなことへの意識を高める技術である。
また、「エンド・ゲイニング」の影響を受けながら、
体を後ろに傾けるような誤った使い方の習慣に陥るのを
予防する働きもあり、感情面と知性面において、
望ましくない衝動や関係性のない反応を抑制する働きもある。
他のどの身体教育法からも、アレクサンダー・テクニークよりも
多くのものは期待できない。
もし私たちが望ましい方向に人間を変えることを切望するなら、
アレクサンダー・テクニーク以外のものを求めることはないだろう。

オルダス・ハクスリー 『目的と手段』

CamScannerでスキャン

個人レッスン

アレクサンダー・テクニークの個人レッスンを受けることが、自分の持っている有害な習慣と自分自身をよりよく知るに当たって、最もよい方法です。1回のレッスンは通常は30分から45分でしょう。レッスンの目的は次のようなものとなります。

- 不必要に加えてしまう緊張に気づき、それを解放すること。
- 緊張をもたらす原因となる心と体の使い方の習慣に気づき、望めばそれらを変えられるようにすること。
- さまざまな行為において、緊張を伴わない方法を知ること。
- インヒビションを学び、ディレクションを応用すること。
- 改善した自分の使い方の経験を得ること。

教師の役割

教師の役割はまず、あなたが持つ習慣を指摘して、それが有害である理由を説明することです。彼らは、あなたが古い習慣的な動き方を是正できるように、特定のディレクションの仕方を教えてくれるでしょう。言葉による指導だけでなく、手で触れて直接導いてくれます。

多くの場合、頭や首、背中の辺りに触れていきます。手の触れ方は、とても繊細で、痛みを悪化させるようなことはないでしょう。しかし、もし強い痛みで困っている場合は、レッスンに行く前に医師の診察を受けることが望ましいかもしれません。

教師は、あなたにベッドに横になってもらうように指示を出すかもしれません（訳注：服を着たままで行われます。もしかしたら靴は脱いでもらうかもしれません）。このポジションになることで体はより安定するため、筋緊張を解放しやすくなります。

その後、座ったり、歩いたりと、いくつかの動作を行っていくことになるでしょう。そこから、あなたは今までとは違った動き方を学んでいきます。もし、これらの行為の際に痛みや不快さを感じたら、あなたの教師は快くその原因究明に力を貸してくれるでしょう。

↑アレクサンダー・テクニークの教師が、筋緊張を解放できるように働きかけているところです。頭と首、そして背中の関係が自由でダイナミックなものになるように導いています。

CamScannerでスキャン

ときとして、痛みの強まりや、さらなる緊張を感じるときもあるかもしれません。これは数時間以上続くものではないはずです。おそらく動作に必要な筋がそれ以前に適切に使われてこなかったからだと考えられます。また、アレクサンダー・テクニークのレッスンは、スポーツや楽器演奏などを含む、ほぼすべての活動に応用できます。

必要なレッスン回数は人によって違います。ただ、多くの場合、変化は最初のレッスン後でもわかるでしょう。最初の段階では、短期的な変化に留まるかもしれませんが、その効果は、レッスンを重ねるにつれてより長期間維持されるでしょう。

レッスンの価格は、スタジオの地域・場所、教師の経験などによって変わります。コースで受ける場合の価格から、躊躇する人もいますが、コストは平均的な休日にかかる費用よりも低いはずです。休日に遊んだことは遠い記憶になるだけですが、レッスンの効果はその後も続きます。優先順位の問題です。レッスンはあなたの今後の幸福に貢献するものとなります。もし、あなたが複数回のコースレッスンを行う余裕が実際になければ、数回のレッスンだけでも役立ちます。この辺りのことは、始める前に教師に相談してみてください。

コースレッスンを始める前に、さまざまな教師から1回だけレッスンを受けて試してみることを、私は強く勧めます。なぜなら、教師との相性の良さがあなたの変化を促進するからです。教師を選ぶに当たっては、教師が正規のトレーニングプログラムを修了しているかを確認しましょう。各国の教師団体のリストをP153に記載しておきました。

グループレッスンで学ぶ

グループで行うレッスンに参加することにも大きな意義があります。地域のカルチャーセンターなどで行われることが多いでしょう。個人レッスンを受けていたとしても、グループレッスンに出ることによって、新しい気づきが得られます。歩く、立つ、座るなどの単純な行為について、自分以外の人の動きの中に誤用があるのに気づくことは、自分の動きから気づくより簡単なことです。そして、私たちの多くは同じ習慣を持っています。ほかの人を見ていくことで、自分との違いを比較できるため、自分がしていることについて、より良く知ることができるでしょう。そのうえで、無意識の習慣的なパターンを変えるか否かを選択するのです。

グループレッスンより個人レッスンの方が良いとは思いますが、それでも私はグループレッスンに参加された人の体の変化に驚きます。それは生き方の中にも顕著な違いとして表れてくるのです。

個人レッスンであろうと、グループレッスンであろうと、あなたの現在の習慣は「正しい」と感じられ、新しいあなたの使い方は「とても変」と感じられるだろうと再度念を押しておきます。この感覚は一時的なものです。数週間のうちに、新しい動き方を自然に感じられるようになり、古い習慣を不器用で変に感じるようになります。あなたは「新しいことを学ぶ」のではなく、「学習解除」の考え方でアプローチしていかなければなりません。

つまり、あなたは、「誤ったと感じる方向に進む準備」をしなければならないということです。これは誰でも躊躇することですが、皮肉なことに、私たちがその誤ったと感じる方向

CamScannerでスキャン

Patsy's story
パッツィの体験

パッツィ・スパイヤース
49歳
助産師

パッツィは、グループレッスンからアレクサンダー・テクニークを始めました。彼女は、首のこりで悩んでいて、左右に回旋するときに必ず痛みが生じていました。また、ひどい片頭痛が頻繁に起こる傾向に加え、喘息も抱えていて、とても悩んでいました。そんな彼女が、数回の個人レッスンを途中で受けながら、2回のグループレッスンに参加した後、次のように報告してくれました。

「アレクサンダー・テクニークは、筋緊張を解放するために、体と心の両方を適切に機能するようにしていくものです。レッスンを受講してからは、ストレスとなる状況でも、落ち着いていられるようになりました。運転のときにも、リラックスできるようになりました。首のこりと痛みはなくなり、ゼーゼーする呼吸の状態は大きく改善しました。喘息発作が起こる徴候はないですし、片頭痛もその頻度はかなり少なくなり、痛みもそれほどではなくなりました。

まだこれからも長い道のりがあるとは思いますが、自分の使い方にだいぶ気づけるようになったので、痛みのうずきを感じるときはいつでも、自分で適切に調整していくことができます。そうすると、痛みはすぐに緩和します。まだ片頭痛はありますが、その症状が体と心の両方のストレスに大きく関係していることを知ることができました」

に進むほど、自分の使い方が良くなっていくのです。「正しいことをする」のは、最後にすることです。なぜなら、何が正しいのかに気づいてから行えばよいからです。

人間の体、心、精神の潜在的可能性は、私たちが知る以上に大きい。私たちを「命令的な考え」の段階に捕えている鎖を、壊さなければならない。それは、進化の初期段階のものだ。そして、人類の受け継いだ最高の遺産である「意識的な導きと制御」を活かすべきだ。その結果として、私たちはすべての領域において祖先を越えていき、現在の人々がまったく予期できない新しい段階に入ることになる。

フレデリック・マサイアス・アレクサンダー

最後に、マハトマ・ガンジーの言葉を紹介しておきましょう。「真の富とは、金や銀の財宝のことではなく、健康のことである」。自分に問うべきことは、レッスンを受講する余裕があるかどうか、というよりも、それをしないでいてよいかどうか、ではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

個人レッスンのメリット

身体面のメリット

アレクサンダー・テクニークを実践していくと、誤った体の使い方や過剰な筋緊張によってもたらされる痛みは、徐々にではありますが、確実に緩和していきます。痛みの程度は少しずつ弱まり、痛みを感じる頻度も次第に減っていきます。これには、しばらくの時間がかかりますが、多くのさまざまな処置とは違って、アレクサンダー・テクニークのレッスンの効果は持続する傾向があります。

しかし、「自分が実践していくことであって、教師はそれをサポートしてくれるだけ」と理解しておくことが大切です。自分のあり方を変えていくために、思慮深く、合理的な選択をしていかなければならないのは、あなたです。これが、アレクサンダー・テクニークが治療や施術とは呼ばれない理由です。治癒をもたらす人は、あなただけなのです。

１回のレッスンの効果は、体の軽さや楽さといった感覚を得ることでわかるでしょう。効果は、最初のうちは短い時間しか続きませんが、レッスンが進んでいくにつれて、徐々に長続きしていきます。そうしていくうちに、次のレッスンまでの間の、自分だけで過ごす時間においても、より良く過ごせている感覚を維持できるようになるでしょう。これを感じられたときが、レッスンの頻度を減らしていくタイミングとなります。

動作が楽なものになり始めると、多くの人は「浮かんでいるような」「空気中を歩いているような」と感じると言います。そして、もっと楽に人生を過ごすことができるようになります。

感情面のメリット

体の軽さの感覚を得ていくことが、感情面で私たちがどのように感じるかに、多大な影響を与えます。心理的な緊張や心配が強かった生徒は、より落ち着く感覚を得ていきます。元気がなかった人は明るくなり、「人生はそれほど悪いものではない」と気づきます。人々は全体として、自分の中に今まで以上の幸福を感じ始めます。それは、周りにいる人にも伝わり、結果的にたくさんの相互作用をもたらします。

しかし、長年、抑圧されていた感情が表に現れてくるかもしれません。それは、しばらくの間は少し不快に感じられることもあります。最も抑圧されやすい感情は、怒りと悲しみです。怒りと悲しみを些細なことで感じ始めるかもしれませんが、これは通常の過程であり、すぐになくなっていきます。必要であれば、アレクサンダー・テクニークの教師に感情の変化について相談してみてください。彼らは、あなたが安心できるよう喜んで協力してくれるでしょう。

一般的には、幸福、喜び、満足、自由といったポジティブな感情が抑圧されていることも多く、それらの感情が表に現れ始めます。一方で、不幸さや惨めさ、悲しみ、憂鬱といった感情が生活の中から減り始めます。

CamScannerでスキャン

心理面のメリット

私たちはアレクサンダー・テクニークのレッスンによって、落ち着く感覚を得ることができます。落ち着きを得ることで、私たちは日々の活動で決めなければいけない選択について、よりよく考えられるようになります。そのような選択に多く時間をかけられるようになり、正しい選択をしていけるようになります。正しい選択をしていくと、自然と自分自身についてもより良く感じていけるようになります。

アレクサンダーは「この技術は体の症状を軽減するためのものというよりも、『意識活動を活性化する』ものとなる」と言っています。これは、姿勢を改善するのと同じくらい、私たちの心の使い方を改善するものとなるのです。端的に言えば、アレクサンダー・テクニークは、私たち一人ひとりがより合理的で明確な思考を行えるように、自尊心を持ち、自信を持つために役立つものと言えます。

精神面のメリット

感情的に落ち着きが増し、心のバランスがとれてきて、体が軽くなってくると、私たちは精神面のメリット、すなわち存在の喜びを経験することになるでしょう。多くの人は子供のときにこれを感じていましたが、日頃の生活に忙しくなっていくにつれて、失ってしまいます。

アレクサンダー・テクニークのレッスンは、こり固まった思考パターンの鎖を断ち切るのに役立ちます。そして、私たちが忘れてしまった自己の存在を思い出させてくれます。私たちは深い平静と内なる自由を感じ始めるようになり、自分は一体何者なのかに気づいていきます。アレクサンダーはこれを、「最高の遺産」と呼びました。

CamScannerでスキャン

心理面のメリット

私たちはアレクサンダー・テクニークのレッスンによって、落ち着く感覚を得ることができます。落ち着きを得ることで、私たちは日々の活動で決めなければいけない選択について、よりよく考えられるようになります。そのような選択に多く時間をかけられるようになり、正しい選択をしていけるようになります。正しい選択をしていくと、自然と自分自身についてもより良く感じていけるようになります。

アレクサンダーは「この技術は体の症状を軽減するためのものというよりも、『意識活動を活性化する』ものとなる」と言っています。これは、姿勢を改善するのと同じくらい、私たちの心の使い方を改善するものとなるのです。端的に言えば、アレクサンダー・テクニークは、私たち一人ひとりがより合理的で明確な思考を行えるように、自尊心を持ち、自信を持つために役立つものと言えます。

精神面のメリット

感情的に落ち着きが増し、心のバランスがとれてきて、体が軽くなってくると、私たちは精神面のメリット、すなわち存在の喜びを経験することになるでしょう。多くの人は子供のときにこれを感じていましたが、日頃の生活に忙しくなっていくにつれて、失ってしまいます。

アレクサンダー・テクニークのレッスンは、こり固まった思考パターンの鎖を断ち切るのに役立ちます。そして、私たちが忘れてしまった自己の存在を思い出させてくれます。私たちは深い平静と内なる自由を感じ始めるようになり、自分は一体何者なのかに気づいていきます。

アレクサンダーはこれを、「最高の遺産」と呼びました。

CamScannerでスキャン

アレクサンダー・テクニーク用語集

誤りやすい感覚評価
誤りやすい感覚認識とも言う。自分がしていることとまったく異なることを感じたり、考えること。例えば、後方に傾いた状態であるにもかかわらず、「真っすぐに立っている」と感じていること。

意識的コントロール
習慣で反応するのではなく、自分の行為について意識的な選択を行うこと。

今にいる／今に気づく
過去や未来ではなく、今この瞬間にいて、自分が今行っている活動に注意を向けること。

インヒビション
「抑制」という意味。熟慮することなく決定を急いだり、行動をすぐに起こしてしまわないように、休止の時間をつくること。

エンド・ゲイニング
結果に走る志向。目標を達成することだけを考えて、目標に至る過程や手段を考慮しないこと。

体、心、感情の統一（心身統一体）
体と心と感情は分けられるものではなく、一つに統合されるものであること。それぞれ強く影響を及ぼし合い、機能している。

体の使い方
単なる姿勢だけではなく、呼吸も含めたすべての活動を行うときの自分の使い方。

恐怖反射
「恐怖をもたらす刺激に対する体の反応」を示す表現として、F.M. アレクサンダーが用いた言葉。恐怖を感じる状況では、過剰な筋緊張が生じる。それが頻繁に起こると、習慣となる。

筋感覚
空間の中で、自分の体をどのように位置づけているのかを把握できる感覚のこと。脳は、筋の動きを感知して、すべての動きの感覚情報を得ている。

筋緊張
筋の活動であり、多くの場合はまったく必要のないもの。ある一定の緊張は必要だが、多くの人は健康的に過ごすレベルをはるかに越えた緊張を加えている。

固有感覚
ある体の部位が、他の部位に対して、どこにあるかを特定できる感覚のこと。

自己
心、体、感情、精神まで含めた全体としての人間のこと。

思考を伴う行動
すべての行動時に、インヒビションとディレクションを用いること

習慣／習慣的な行動
それをしないようにしたり、考えないようにしたりすることが難しく感じられる行動や考え。習慣の多くは、無意識レベルで行われている。

自由な選択
無意識で行っている習慣に気づき、それとは違う反応の仕方を選択すること。

ディレクション
心の中で行う、自分の体への指示のこと。「方向性」とも言う。

プライマリー・コントロール
「頭」と「首」と「それ以外の体」の動的な関係性のこと。バランスのとれた動作や姿勢に役立つ。

マインド・ワンダリング
心のさまよい。自分の考えを今の瞬間から乖離させてしまうこと。注意を向けていないこと。

ミーンズ・ウェアバイ
「そこに至る手段」という意味。インヒビションやディレクションを含む、すべての行動に注意を向けること。

CamScannerでスキャン

ウェブサイト一覧

※URL等は変更になる可能性があります。

リチャード・ブレナンのウェブサイト
www.alexander.ie
www.alexandertechniqueireland.com

アレクサンダー・テクニークの自己学習用 CD
www.alexander.ie/audio.html

自動車や椅子のためのクッション
www.alexander.ie/cushion.html

靴（アレクサンダー・テクニークの考え方に基づいた設計）
www.vivobarefoot.com

アレクサンダー・テクニークに関する雑誌
www.directionjournal.com

各国におけるアレクサンダー・テクニーク教師の組織

アイルランド
The Irish Society of Alexander Technique Teachers (ISATT)
www.isatt.ie
www.stat.org.uk

イスラエル
The Israeli Society of Teachers of the Alexander Technique
www.alexander.org.il

英国
This is the website for teachers of the Society of Teachers of the Alexander Technique (STAT)
（世界初のアレクサンダー・テクニークの組織）
www.stat.org.uk

オーストラリア
Australian Society of Teachers of the Alexander Technique (AuSTAT)
www.austat.org.au

オランダ
Nederlandse Vereniging van Leraren in de Alexander Techniek (NeVLAT)
www.alexandertechniek.nl

カナダ
Canadian Society of Teachers of the F. M. Alexander Technique/Société Canadienne des Professeurs de la Technique F. M. Alexander (CANSTAT)
www.canstat.ca

スイス
Schweizerischer Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik (SVLAT/ASPITA)
www.alexandertechnik.ch

スペイン
Spanish Society of Teachers of the Alexander Technique (APTAE)
www.aptae.net

デンマーク
Dansk forening af lærere i Alexanderteknik (DFLAT)
www.dflat.dk

ドイツ
Alexander Technik Verband Deutschland (ATVD)
www.alexander-technik.org

日本（訳者加筆）
日本アレクサンダー・テクニーク協会 (JATS)
www.alextech.net

ニュージーランド
Alexander Technique Teachers' Society of New Zealand (ATTSNZ)
www.alexandertechnique.org.nz

CamScannerでスキャン

ノルウェー
Norsk Forening for Laerere i Alexanderteknikk (NFLAT)
www.alexanderteknikk.no

フィンランド
Suomen Alexander-tekniikan Opettajat (FINSTAT)
www.finstat.fi

ブラジル
Associacao Brasileira de Tecnica Alexander (ABTA)
http://abtalexander.com.br

フランス
L'Association Francaise des Professeurs de La Technique Alexander (APTA)
www.techniquealexander.info

米国
American Society for the Alexander Technique (AmSAT)
www.amsatonline.org

ベルギー
Belgian Association of teachers of the Alexander Technique (AEFMAT)
http://www.fmalexandertech.be

南アフリカ
South African Society of Teachers of the Alexander Technique (SASTAT)
www.alexandertechnique.org.za

その他のウェブサイト
www.alexandertechnique.org
www.alexandertechnique.com
www.ati-net.com
www.atcongress.com
www.alexandertechniqueworldwide.com
www.mouritz.co.uk
www.mtpress.com
www.alexanderbooks.co.uk
www.davidreedmedia.co.uk
www.bodymap.org
www.posturepage.com

CamScannerでスキャン

索引/エクササイズ一覧

あ |
足の姿勢反射 ……97
頭のバランス ……57, 75
誤りやすい感覚評価 ……26, 62-73
歩く ……78
アルバート・レッテン・アレクサンダー ……28

い |
胃潰瘍 ……38
怒り ……114
意識的なインヒビション ……49
意識的な習慣 ……105
胃腸の疾患 ……38
「今」への関心 ……34
インヒビション ……28, 46-53

う |
ウィスパード・アー ……143-145
ウィルフレッド・バーロウ ……38
うつ ……35
運動感覚 ……65
運動不足 ……33

え |
エネルギー ……14
エンド・ゲイニング ……99, 101, 143

お |
オルダス・ハクスリー ……29, 54, 146

か |
カウンセリング ……114
滑液 ……90
学校教育 ……32, 39, 99
体、心、感情の統一 ……110-117
観察(気づきと観察) ……120-129
関節炎 ……40
冠動脈血栓症 ……38

き |
機械的有利 ……81, 82
気づき(気づきと観察) ……120-129
恐怖反射 ……83, 94, 96
筋の収縮 ……86
筋線維 ……86-87
緊張型頭痛 ……39

く |
靴 ……80
グループレッスン ……148

け |
結果志向 ……98-101

こ |
高血圧 ……38
幸福 ……99, 103, 112, 113, 148
呼吸 ……140-145
呼吸器系 ……88
骨格 ……77, 85, 86
骨格系 ……90
固定された姿勢 ……34
子供 ……16-18
子供の姿勢 ……32, 35
固有感覚 ……65

さ |
坐骨神経痛 ……91, 132

し |
ジークムント・フロイト ……47
姿勢と呼吸 ……141
膝蓋腱反射 ……96
しゃがむ ……81, 82, 84
習慣 ……15, 34, 104-109
循環器系 ……88
消化器系 ……89
ジョージ・バーナード・ショー ……10, 18, 29
ジョン・デューイ ……106
心筋梗塞 ……38
神経系 ……91
伸張反射 ……92

す |
髄核 ……132, 133
ストレス ……35, 41
座る ……126

せ |
脊柱 ……131
背中 ……130-139
セミスーパイン ……133
線維輪 ……132, 133
喘息 ……40
選択 ……108-109

た |
立ち直り反射 ……51
立つ ……124

ち |
チャールズ・シェリントン ……29

つ |
椎間板 ……132
椎間板ヘルニア ……132
椎骨 ……131-133
つま先反射 ……97

て |
ディレクション ……54-61
転倒に関する反射 ……96

に |
二次的なディレクション ……58

は |
反射 ……91-93, 96, 97

CamScannerでスキャン

ひ｜
疲労 ……35

ふ｜
不幸 ……113
不純になった筋感覚 ……57
不眠症 ……39
プライマリー・コントロール ……74-97
フランク・ピアース・ジョーンズ
……38, 92, 106
フレデリック・マサイアス・アレクサンダー
……21-29

へ｜
片頭痛 ……39

ほ｜
防御姿勢 ……33
ボディマッピング ……71
本能的なインヒビション ……47

ま｜
マージョリー・バーロウ ……11, 63

み｜
ミーンズ・ウェアバイ ……99-101

む｜
無意識的な習慣 ……105

ゆ｜
優先的なディレクション ……55

よ｜
腰椎 ……131
腰痛 ……40, 132
予防 ……41

わ｜
彎曲 ……131, 132

エクササイズ一覧

いったん止まり、何もしないようにする
……42
すぐに反応しない ……48
首の緊張 ……50
腕をどのように感じるか？ ……53
頭が体を導く ……58
思考とバランス ……60
想像上の風船 ……61
足のポジション ……64
背中を真っすぐにして座る ……64
固有感覚を使う ……65
指を上げる ……68
両腕を上げる ……69
手をたたく ……69
真っすぐに立っている？ ……70
頭の重さを感じる ……75
お皿のバランスを保つ ……76
一歩前に進む ……79
どのように歩いてる？ ……80
本を拾う ……82
しゃがむ ……84
呼吸パターン ……89
筋緊張に気づく ……90
恐怖反射のテスト ……94
つま先反射のテスト ……94
少ない労力で動く ……95
適切な筋を使う ……95
エンド・ゲイニングを理解する ……101
現在に注意を向ける ……104
あなたにはどのような習慣がある？
……107
自由な選択の秘訣 ……109
考えを変える ……116
鏡の前に立つ ……126
座り方を観察する ……128
セミスーパイン ……134
背中の湾曲に気づく ……136
呼吸に注意を向ける ……141
呼吸の仕方を観察する ……144
ウィスパード・アー ……145